



かからない
うつさない

新型コロナウイルス感染症の対応

再び、全国的に新型コロナウイルス感染症が流行しています。それぞれが正しい知識を持ち、自分と、自分の大切な人を守るために、感染症対策を意識した生活を過ごしましょう！

かからない・うつさないためには？

予防で最も大切！手が洗えないならアルコール消毒で手指衛生を保とう！

手洗い



飛沫感染を防ぎます。屋内では必ず着用しましょう！

マスク着用



飛沫感染を防ぎます。なるべく距離を保って活動しよう！

キープディスタンス



朝の健康チェック

学校は集団で生活する場です。お互いに安全・安心な空間になるよう、登校する日は、校舎に入る前に必ず入力しよう！



規則正しい生活習慣



睡眠は6時間以上
栄養はバランスよく3食
活動量UPの工夫を！

夏本番！熱中症を予防しよう

症状

対処法

熱中症予防のために

軽度

めまい
立ちくらみ
手足のしびれ
筋肉痛

- ・涼しい場所へ
- ・水分塩分の補給
- ・からだを冷やす

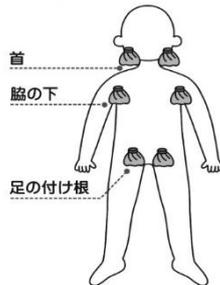
水分塩分補給

・0.2%食塩水
・スポーツドリンク
のどの渇きを感じなくても補給しましょう。

こまめな休憩

屋内でも熱中症になることがあるので要注意！

ここを冷やそう↓



しっかり睡眠をとる 朝ごはんを食べる

体調が悪いときは熱中症になりやすいので体調を整えておきましょう。

できるだけ薄着で

からだに熱をためないよう通気性がよく速乾性のある衣服を着よう！

重度

意識もうろう
体が熱い
けいれん

自力で水が飲めない
意識がない場合は
すぐに救急車を！！



帽子・日傘を利用

直射日光を避けましょう。

扇風機・エアコン を使って温度調整

決して無理な節電はしないように！

救急処置講習会を開催しました！

7月22日（水）の午後から、小松中消防署の救命士さんを講師として、1・2年の保健委員と運動部の代表者を対象に行いました。

【内容】

- 心肺蘇生法とAEDの使用方法
- 訓練として119番通報をしてみる
- 熱中症予防について



訓練用のAEDを使って、救急処置を実際に行いました！



実際のAEDは
生徒玄関
第1体育館前
の2か所にあります

～講義を受けた保健委員のみなさんの感想を一部抜粋～

- 万が一の事態が起きた時は、自信をもって、率先して心臓マッサージを行えるようにしたいと思った。
- もし、本当に緊急事態の時は、焦らず、しっかり心肺蘇生法を行おうと思った。
- 少しの行動で命が救えることもあるので、不安がらずに行うことが必要だとわかった。

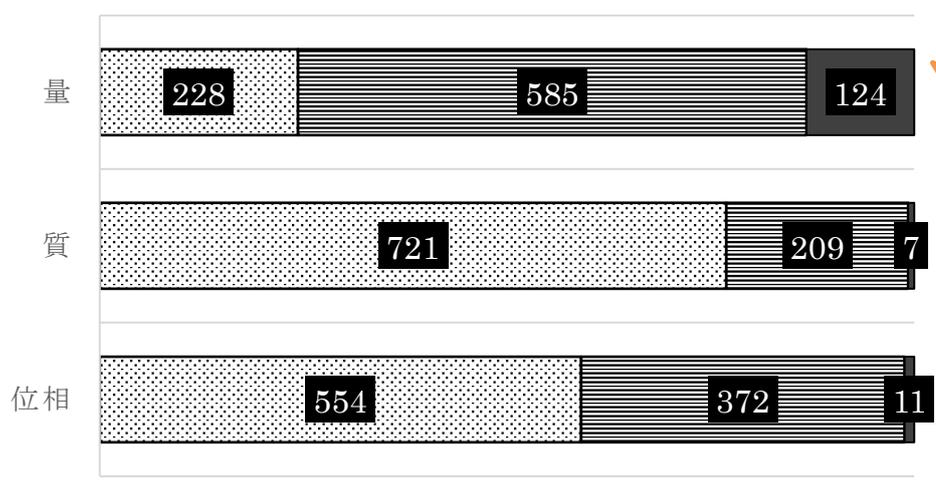
健康と生活に関する調査を実施しました！

期末テスト最終日に、健康と生活に関する調査をしてもらいました。この調査では、睡眠の尺度（個人の睡眠週間を「位相」「質」「量」の3点から把握する）が明らかになりました。

↓↓ 松高生の睡眠尺度のグラフです ↓↓

睡眠尺度（全学年）

■ 良好 ■ 注意 ■ 警戒



●用語解説●

- 「位相」: 睡眠週間のリズムや朝型・夜型の度合いをみるもの
- 「量」: 自分に合った十分な量の睡眠が確保できているか
- 「質」: 良質な睡眠がとれているか

このグラフからわかるように、松高生は、睡眠の「量」が確保できていない傾向にあります。

睡眠の「量」が足りないと…

- ☆ 日中の活動パフォーマンス低下
- ☆ 集中力の低下
- ☆ 疲れやすい
- ☆ 体調不良を招きやすい
- ☆ 熱中症や感染症にかかりやすい