

ほけんだよ！ 5月

石川県立松任高等学校 保健室
No. 2 令和2年5月20日

休校が長くなっていますが、みなさんどのように過ごしていますか？色々な意味でつらくなってきている人がいるのではないかと心配しています。つらい時には、身近な人や信頼できる人に相談しましょう。また、生活リズムが乱れていると、体も心も調子を崩します。「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組んでみましょう。

新型コロナウイルスについて

<受診・相談の目安が変わりました>

以下の症状がある場合は相談窓口にご電話をしてください。

○息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある

○重症化しやすい方(※)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合

※ 高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)等の基礎疾患がある方や透析を受けている方
免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

○上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

(症状が4日以上続く場合は必ず相談する。症状には個人差があるため、強い症状と思う場合にはすぐに相談する。解熱剤などを飲み続けなければならない場合も同様)

<新しい生活様式>

感染防止の3つの基本 ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
- 会話をする際は、真正面避ける。
- 症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったら手洗い・顔洗い。すぐに着替える。シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒以上をかけて水と石けんで丁寧に洗う。
- 高齢者や持病のある人と会う時には、体調管理をより厳重にする。

<学校医 柳先生より みなさんへのアドバイス>

- ・新型コロナウイルスは、プラスチックや金属等つるつるの面では長く生き残る。人がよく触る場所を触った後は手洗い。
- ・食事前には必ず手洗い、素手で持って食べ物を食べない。
- ・心と体の健康のために、太陽の光を浴びて少しずつ運動をする。(人が少ない場所で一人か家族と)
- ・手が荒れると、傷口からウイルスが入るため、スキンケアも。

健康診断について

健康診断は通常は6月末までに受けることとなっていますが、今年度は3月末までに受ければよいこととなっています。現在決まっている予定は以下のとおりです。

項目	日時	対象者
内科検診	6 / 11 (木) 7 / 9 (木) 未定	3年生 2年生 1年生
尿検査	6 / 17 (水) 1限後まで	全学年
保健調査、身体計測	6 / 19 (金)	全学年
耳鼻科検診	6 / 25 (木)	1年生の有所見者
歯科検診	未定	全学年
結核検診 心臓検診	未定	1年全員 ※欠席・体調不良者は後日保護者と受診

コロナ禍での熱中症予防について

暑くなり始めのこの時期は、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症がよく起こります。また、今年は休校期間が長いので、体力が落ちていたり、生活リズムが乱れていて、熱中症のリスクがいつもより高い可能性があります。熱中症は命に関わることもあるので、十分に注意してください

。マスクをしていて、のどが渇きにくく感じるようですが、実際には渇いていて水分は必要です。

必ず学校には水分を多めに持ってきてください。(冷水器は感染予防のため使用できません)

5 カ条 熱 中 症 予 防

- 1 いつもより意識して水分補給
- 2 すずしい服装でこまめに休憩
- 3 3食きちんと食べて、十分な睡眠
- 4 湿度が高くなるように
こまめに換気
- 5 暑さに弱い人は特に注意

