



石川県立松任高等学校 保健室
No. 5 令和3年9月1日

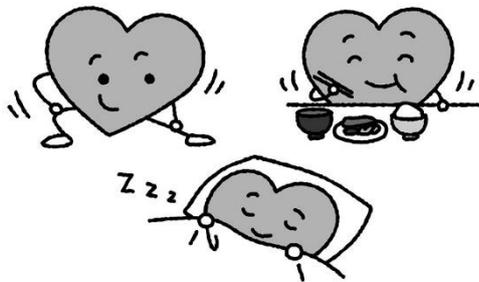
今年は異常に暑い日が続いたり大雨が降ったり大変なことが多い夏でした。また、コロナ禍で出かけるにも制限があり、思い切り楽しめないこともありましたが、東京オリンピック出場の選手たちの活躍から元気をもたらした人も多かったのではないのでしょうか。

まだまだ暑い日が続きます。熱中症予防のため、水分は多めに持ってきてください。

「運動、食事、睡眠」を心がけ、生活リズムがくずれている人は正しい生活習慣に戻しましょう。

また、体や心に不安がある場合は一人で苦しまずに相談しましょう。

ココロもけんこうづくり



運動、食事、睡眠が大切

睡眠は、週末にまとめてとるのは×。

毎日決まった時間に寝て起きるのが心も体も元気になれるポイント！

遅くても23時までには布団に入ろう！

新型コロナウイルス対策について

最近ではデルタ株という変異株が猛威をふるっています。デルタ株はこれまでのものよりはるかに感染力が強いです。(従来の株の1200倍のウイルス量。一人の感染者が8人以上に感染させてしまう)身近な人が感染したり、濃厚接触者になったりすることも増えました。若いから大丈夫では決してありません。症状が強く出たり、重症化することもあります。つらい後遺症(だるさ、息苦しさ、記憶障害、睡眠障害、集中力が続かない、頭の毛が抜ける等)が残ることもあります。自分の身は自分で守れるようそれぞれができる「基本的な感染予防策」を徹底してください。ワクチンを打っていても感染をすることはあります。これまで同様の予防をしてください。

◎ 本人や同居家族に発熱等の風邪症状がある場合は登校を控えてください。

頭痛や下痢や腹痛等も新型コロナウイルスの症状としてあります。体調がいつもより悪いと感じた場合は登校を控えて受診(電話相談)をしてください。受診に迷った場合は「石川県発熱患者等受診・コロナワクチン副反応相談センター」に電話をしてください。

0120-540-004 (フリーダイヤル) 24時間対応(土日祝日含む)

◎ 本人や同居家族が「PCR検査を受けることになった」「濃厚接触者、陽性者に認定された」場合は必ず学校に連絡をしてください。

◎ <基本的な感染予防策>

- 1 せっけんを使用した手洗い、手指の消毒（指の間、爪の先もしっかりと）
- 2 マスク ※不織布マスクが一番効果あり
（食事などでマスクを外している場面は絶対に会話をしないでください。症状が出る2日前から感染力があります。マスクなしで数分会話するだけで感染します。）
- 3 朝の検温、健康チェック（Google入力を忘れずに）
- 4 換気（常に一部の窓を開けておきましょう）

9月1日は防災の日です

各地で様々な自然災害が起こっています。みなさんでもできることを準備しておきましょう。

「もしも」にそなえて、今できることは？

食料品・消耗品の備蓄



おすすめはローリングストック♪
定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

家族会議



ハザードマップの確認



転倒や飛散の防止



**9月1日
防災の日**

9月9日は救急の日です

**AEDの
設置場所を
知って
いますか？**



松任高校のAED設置場所

- ・事務室前
- ・体育研究室横

AEDとは、「心臓がけいれんして心臓がポンプ機能を失ってしまった際に電気ショックを与えて正常なリズムに戻す機械」です。

倒れた人に装着することで命を救える可能性が高くなります。