

保健だより

3密注意
咳エチケット
手洗い

小松明峰高等学校 保健室
令和2年6月号
令和2年5月19日

緊急事態宣言が解除されました。”学校再開”!! 安心・不安が混在する中、登校を迎えました。
自粛期間は、置かれている状況と体調、気分により、長く感じた日、短く感じた日があったのではないで
しょうか。

さて、通常の活動リズムに戻すため、今後の体調管理も含め自分の健康状態・管理をしていきましょう。
また、熱中症の時期にも入りました。基本的な対策をとり予防に努めましょう。

◆自分の健康状態を知り、しっかり管理を◆

★自分の体の具合が一番わかるのは自身です。
毎朝、健康状態のチェック習慣をつけましょう

月	日	(曜日)
今日の健康状態チェック表		
☐	熱	_____℃ 有・無
☐	風邪症状	有・無
☐	体のだるさ	有・無
☐	咳	有・無
☐	喉の痛み	有・無
☐	鼻水、鼻づまり	有・無
☐	頭痛、腹痛、筋肉痛	有・無
☐	下痢、便秘	有・無
☐	吐き気、気持ち悪さ	有・無
☐	睡眠不足	有・無
☐	食欲	有・無



マスク熱中症に注意

マスク着用効果：飛沫感染防止・保湿・保温効果

◆気温が高い日に注意すること

- ① 口腔内が潤っているため、喉の渇きに鈍感になる ⇒ 水分補給の回数が減る ⇒ 水分不足になる。 ※意識してこまめな水分補給を心がける。
- ② 体が熱い+マスクの保温効果でさらに熱くなる ⇒ 体温が上がる。
※可能な範囲で休み時間など、外でマスクを外すことも必要です。

学校での検温について

学校使用の体温計は、腋下測定用の接触体温計です。
検温を忘れた場合、使用後は、すぐにアルコール消毒をしています。多くの生徒が使用することをご理解ください。



熱中症対策について

熱中症は防ぐことは可能です!

1. 「水分」をこまめにとろう
2. 「塩分」をほどほどにとろう
3. 「睡眠環境」を快適に保とう
通気性や吸水性のよい寝具の使用、エアコンや扇風機を適度に利用して眠る環境をつくる
4. 「丈夫な体」をつくろう
バランスの良い食事と十分な睡眠
5. 「気温と湿度」を意識しよう
6. 「衣服の調節」をしよう
- ...

★高温・多湿の日にセーター、カーディガン着用?????

※発熱時、体調不良、体質的、エアコンによる冷え防止などの着用の場合は除きます。

体温調節・・・体内温度が上がると汗をかくことで熱を放出し体内温度を一定に保つように調節をしています。

※高温、多湿の日に着用すると、熱が放出できずこもってしまい熱中症状を引き起こす場合もあり注意しましょう。

健康診断についてお知らせ

6月1日学校再開をうけて、2つの健康診断実施予定日の連絡が入りました。
現時点での実施予定検診です。その他の各健康診断日については、決定次第随時お知らせいたします。

◆実施予定検診

1. 心臓検診(1年生) 6月11日(木) 8:30~11:30
2. 尿検査1次(全学年) 6月16日(火) 登校後提出

詳細は、担任、生徒を通して連絡いたします。