

ほけんだより

令和4年7月20日

No.4

羽松高等学校

保健室

新型コロナウィルス第7波? ~でも熱中症にも注意~

7月に入ってから、全国的に新型コロナウイルス感染症の新規感染者が増え、第7波の始まりではないかと言われています。石川県でも6月下旬から7月初旬に100人以下になった新規患者数も7月13日には709名と過去最多を記録し、今後も予断を許さない状況です。

今年は6月下旬から夏の暑さが始まってしまい、コロナ対策と熱中症対策の両方が必要になり、皆さんも、「マスクをしてると暑いけど感染も嫌だし…」と毎日登校が嫌になる? くらい大変な思いをしながら、頑張っていて登校していた人もいないのでしょうか?

明日から夏休みに入り、登校することがほぼなくなり、上のような悩みは少し減るとは思いますが、家で過ごす時も、出かける時も、アルバイトをしている時も、熱中症対策と感染症対策の両方を心がけて欲しいと思います。

コロナ×熱中症 ~暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策~

マスク

水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン

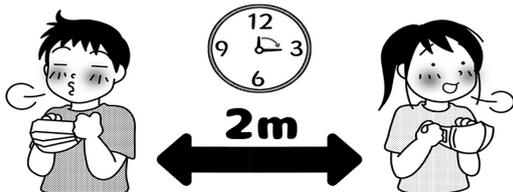
換気



エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間

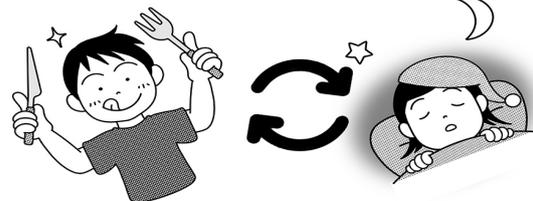
距離



距離をとって、マスクをはずそう。ただし、長時間にはならないでね。

食事

睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです!

1年生と4年生の皆さんに献血のパンフレットを配布します。無理はしなくてもいいですが、もし興味があれば、今年の夏、献血デビューしてはいかがでしょうか? (ただし献血できるのは16歳以上です。)