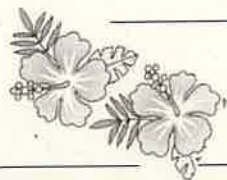




保健だより



令和3年7月発行
長崎南高校 保健室



新型コロナウイルス感染症対策について

感染力が強い変異株にも基本的な感染予防策が有効です。
継続して感染症対策を徹底しましょう。



□朝からの体調確認を必ず行うこと。検温を忘れずに。

□発熱、のどの痛み等、風邪の症状がある場合は、自宅で休養すること。

□手洗い・手指の消毒をこまめにする。

指先・爪の間・指の間や手首も忘れずに洗いましょう。

□十分に休養をとり、体力や体の抵抗力を高めるためにバランスの
良い食事をする。

□3密の回避(密集・密接・密閉)

・こまめに部屋の換気を。(エアコン併用で)

・身体的距離を確保。

会話時はマスクを着用。

マスクは口と鼻を覆うことが予防の基本

★ただし暑さで息苦しいときは、一時的に外し
自身の判断で適切な対応を。

食事の時は対面を避け、大声での会話を
控える。

正しく使おう！マスク



感染予防には、不織布マスクが効果が高いといわれています。

全国的な統計から、高校生は小中学生と比較して、
「感染経路不明」の感染者の割合が高くなっています。
2学期は体育祭や文化祭等の行事も控えています。
活動範囲が広がる夏休み。自ら感染症対策を意識し、適切に行動することが大切です。

知らないうちに、拡めちゃうから。



夏休みは治療のチャンス！！

健康診断の結果、治療や受診のお知らせを受け取ったみなさん、受診は済みましたか？

特に3年生は夏休みが終わるとそれぞれの進路に向けた取り組みが本格的に始まります。いざ本番！
になって歯が痛くなったり、体調を崩したりしては、実力を発揮できません。夏休みの間にぜひ治療をす
ませておきましょう。また、医療機関を受診した人は受診報告書を担任の先生に提出してください。

→裏面は熱中症について



熱中症に注意！こまめな水分補給を行いましょう。

体調が悪い時は熱中症を引き起こす可能性が高くなるので、無理して活動しないこと。
特に風邪症状・下痢症状・睡眠不足時は要注意です。

水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いっもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がって、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

熱中症かも、と思ったら



こんな症状があったら――

- ☐ めまい・立ちくらみ
- ☐ 手足などがつる・こむらえり・しびれ
- ☐ 吐き気・おう吐・頭痛
- ☐ 足がもつれる・力が入らない・ふらつく
- ☐ 転倒する・座り込む・立ち上がれない
- ☐ からだに触ると熱い

質問をしてみる

- ☐ ここはどこ？
- ☐ 名前は何？
- ☐ いま何をしている？

意識に異常がある

- ☐ 応答がおかしい
- ☐ 意識がはっきりしていない

救急車を呼ぶ

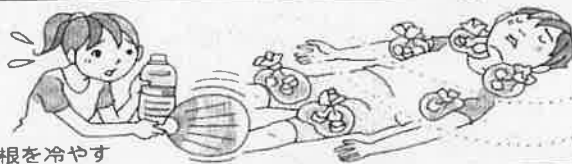
待つ間に応急手当を行なう

意識に異常はない

涼しい場所に運んで、衣服をゆるめてからだを冷やす

からだを冷やすには――

- ・水をかけてうちわなどであおぐ
- ・氷のうなどで首の両脇・わきの下・足の付け根を冷やす



水分を自分で飲めるか

飲めない

飲める

水分を補給する

- ・塩分を含んだスポーツドリンクなどがいい
- ・冷たいほうが吸収がよく、熱が早くさめる



症状はよくなりましたか？

いいえ

はい

そのまま安静にして、充分休憩をとり、回復したら帰宅しましょう

病院へ

