

再確認!

新型コロナウイルス感染症対策 チェックリスト

～感染症が蔓延しないように、一人一人が意識して行動することが大切です～

- 登校前の健康状態を確認する。(体温測定を必ず行い、健康観察票に記録する)
- 発熱、のどの痛み等、風邪の症状がある場合は、登校せずに自宅で休養する。
- 登校後、体調が良くない時は、早めに申し出る。
- 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。
- 石けんによる手洗い(30秒以上)・手指の消毒をこまめに行う。
- 教室の換気を行う。(密閉の回避)
- 身体的距離を確保する。(密集の回避)
- マスクを着用する。(密接時への対応)



▼「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの感染防止のための「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。(環境省・厚労省HPより)

一人一人が感染症を予防するためにできることをしっかり行うようにしましょう。

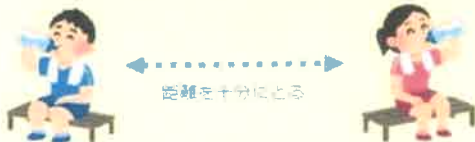
1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を



3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

★熱中症予防のためには、こまめな水分補給が欠かせません。「水筒は持参していたが途中で飲みきってしまった」など水分量が足らずに具合が悪くなる人がみられます。校内の自動販売機も数に限りがありますので、各自で十分な量の水分を持参するようにしましょう。

▼健康診断が始まります

臨時休業のため延期していた検診を実施していきます。手洗いや換気・密集を避けるなど感染症対策を行った上で実施していきます。朝の検温や体調確認も確実に行うようにしてください。



【健康診断の日程】

期 日	項 目	準 備
6月25日(木)	視力(3年)	・体操服 ・眼鏡(使用している人) ※タオルを各自持参 →視力測定で使用
	身体測定・視力(2年)	
6月26日(金)	身体測定・視力・聴力(1年)	
6月30日(火)	身体測定・聴力(3年)	
7月 3日(金)	歯科検診(3年)	歯ブラシ
7月 8日(水)	内科検診(1年)	体操服
7月 9日(木)	眼科検診(1年)	
7月15日(水)	内科検診(2年)	体操服
7月16日(木)	耳鼻科検診(1年)	
8月 3日(月)	歯科検診(2年)	歯ブラシ
実施済みの検診 心電図・X線(1年)・検尿・歯科検診(1年)・内科検診(3年)		

昨年度に引き続き

▼睡眠力UPのための取組を行います！



昨年度実施した健康アンケートから、睡眠習慣について見直す必要のある生徒が多いことがわかりました。そこで南高生の睡眠力UPのために昨年度から講話や睡眠日誌の記入などの取組を行っています。

今年度はリラクゼーションタイムを年4回設定し、昼休み後の10分間、昼寝(午睡)を体感できるように計画しています。睡眠習慣を整え、さらに充実した学校生活を送ることができるよう、積極的に取り組んでみましょう。

昨年度の睡眠講話より

◆昼寝の極意◆ 小鳥居諫早病院 小鳥居先生から教えていただきました！

- ①誰にでも、午後2時～3時に自然に眠気が訪れる。昼寝は、その前(昼ごはんの後に)にするべし。
- ②昼寝で眠気が軽くなり、午後の授業の集中力が高まる。
- ③無理に眠らなくてよい。5分間目を閉じて、安静にしているだけでも効果あり。
- ④昼寝は20分以内で起きるべし。長く寝ると眠りが深くなり、目覚めと夜の睡眠が悪くなる。
- ⑤昼寝は週3日以上やれば、学習効率がより上がる！
- ⑥夕方以降は昼寝NG！ 夜の睡眠が悪くなる。
- ⑦昼寝前のカフェイン(コーヒー・お茶)で目覚めがよくなる。
- ⑧昼寝の後、日光浴+体操で効果倍増！ 頭がすっきり。