

# 保健だより



令和2年5月25日発行

大崎海星高等学校 保健室

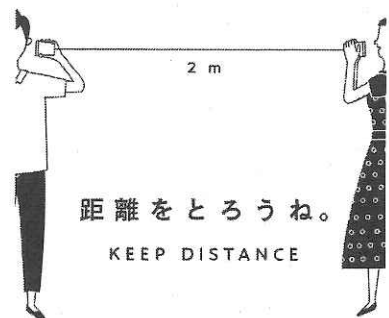
No.4

5月18日から自主登校が始まりました。長い長い臨時休業が終わり、少しずつ普通の生活に戻っていきそうですね。生活リズムが崩れてしまった人は、本格的な授業再開までに元に戻しておきましょう。

## 新型コロナウイルスのクラスター発生を予防!

一人一人が感染予防を心がけて、クラスター（集団感染）を予防しましょう。

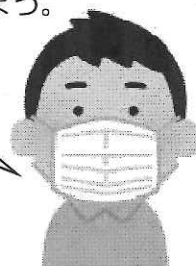
### 1. 身体的距離の確保



### 2. マスクの着用

○ 屋内にいるとき、会話をするときは、マスクを着用しましょう。

咳エチケットを守ろう!



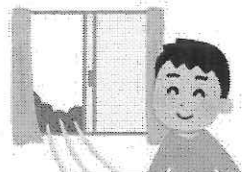
### 3. 手洗い



- 登校時、食事の前後、トイレの後などにこまめに手を洗いましょう。
- 手指消毒も使用できます。

### 4. 教室の換気

○ できる限り、常に2方向の窓を同時に開ける。せめて1時間に1回は換気。



人が集まるときは、開けられる窓は全部開けるくらいのつもりで換気しましょう。

「まだ早い」と思っていたら…意外と多い?

## 熱中症



5月は朝夕涼しく、過ごしやすい時期ですが、急に暑くなる日もあり、体が暑さに慣れていないため、意外と熱中症に注意が必要です。

特に今年は体を動かす機会が減っており、汗ばむ暑さに体がついていきません。例年以上に体調に気を配りましょう。

### 1. 令和元年に熱中症で搬送された人数(消防庁発表)

昨年、何人くらい熱中症で搬送されていると思いますか?



実は、

5月: 4448人, 6月: 4151人 7月: 16431人

8月: 36755人, 9月: 9532人 **合計 71317人**

71317人ものが昨年熱中症で搬送されています。

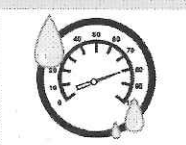
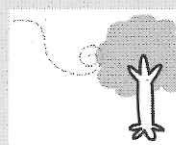
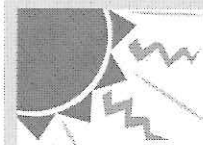
ちなみに、広島県内では1587人でした。他人事だと思わずに、気を付けましょう!

### 2. こんな日は要注意!

日差しが強い

風が弱い

湿度が高い



※事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で上手に過ごしましょう。

### 3. 熱中症予防のために

熱中症は誰でもかかる危険性があります。普段から気を付けて予防しましょう。

- 例年以上に意識して「水分を」とりよう。
- 「塩分を」ほどよくとりよう。
- 「睡眠環境を」快適に保とう。寝不足は要注意!
- 「丈夫な体を」つくろう。

体調管理をして熱中症にかかりにくい体づくりをしましょう。



自分だけでなく、友だちや周囲の人の体調まで気に掛けられたら完璧です!