

波高保健だより

2020年7月6日
波崎高校 保健室

感染
予防

7月の保健目標



一人ひとりが
できることを
きちんとしてよう

コロナに
負けない!

7月のSC来校日

7/ 3 (金), 7/10 (金), 7/27 (月), 7/31 (金)

時間: 14:00~17:00

場所: 1階 教育相談室

*8月はお休みです。次回は、9月となります。



7月の保健行事

7/16 (木) 薬剤師による空気検査 10:00~

*各階1か所ずつの教室を検査します。今回は、冷房をつけ、窓を開けての検査となります。



登校前の体温測定を忘れずにお願いします

朝(登校前)の体温測定を、引き続きよろしく願い
いたします。

忘れた場合は、廊下で学年職員が、非接触型体温計にて検温します。

視力測定(全学年)、聴力測定(1・3年)結果について

視力測定(全学年)と聴力測定(1・3年)を体育の時間に実施しました。
視力は、A(1.0)の値が読み取れなかった場合、眼科医にて精密検査を聴力
は、1000ヘルツと4000ヘルツが聞き取りにくかった場合、耳鼻科にて精密
検査を受けられますようお知らせをさせていただきます。今年度は、短い夏
休みになりますが受診していただけますようお願いいたします。

内科検診、歯科検診の実施について

内科検診、眼科検診、歯科検診につきましては、10月以降を予定しております。
特に歯科検診は、校医の先生が、一人ずつ検診用グローブを使用し、生徒の口の中
に手を入れて検査することとなります。今回は、検診にかなりの時間がかかる
ことが予想されます。校医の先生と時期を確認し、実施していきます。

手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっただけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24~72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が...!

そこで、手洗い。

①流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。

②石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のひらなど、ウイルスが残しやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!



コロナに負けない
体力をつけよう!

睡眠不足で、朝から眠そうにしている生徒を見かけます。夜遅くまでのゲームやスマホの使用で、睡眠が不足していると、熱中症になりやすくなります。

免疫力が低下していると、感染症にもかかりやすくなりますので、日頃から無理なダイエットなどはせず、バランスよい食事を心がげましょう。



夏の疲れに食事・睡眠もひとりは?

暑さのせいで体がだるい、疲れがとれないという人はいませんか? 「バランスのいい食事」「十分な睡眠」に加えて「お風呂に入る」を実践してみましょう。

どうしてお風呂がいいの?

ぬるめのお湯につかると、副交感神経の働きでリラックスできる。

クーラーや冷たい食べものなどが原因の夏の冷え性にも◎

オススメの入浴方法

入浴前に水分補給をしておく

38~40度のぬるめのお湯にゆつりつかる(15~20分)

食欲が低下しているときは、お腹を温める半身浴でもOK

上手に水分補給

ポイント
は?

軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどが渇いた」とは感じません。でも、汗とともに体内の水分はどんどん失われていきます。

だから... おおっとずつ しまめ

水分補給が大切!

経口補水液

塩分の補給

熱中症

声をかけて仲間を
守ろう



学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、つい無理をしてしまうことも...。もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば...

無理してない?

水分とってる?

休めいしょうか

体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。



「保健室からのお願い」

学校への欠席連絡について

朝の検温で、発熱症状がみられた場合や、PCR検査を受けられた場合は、必ず学校へ連絡してください。

早退について

発熱の場合、体調不良で、保健室休養し、回復の兆しが見られない場合は、早退をして自宅で休養していただいています。その場合、保護者の方にお迎えをお願いしていますが、できるだけ早めのお迎えをお願いいたします。

マスク着用について

体育、部活での運動の時間以外は、基本的にマスク着用をお願いしています。毎日忘れずにお願いいたします。各自、予備マスクをカバンに用意しておくといよいでしょう。

ペットボトルや水筒の用意を忘れずに

喉が渇く前の水分補給を徹底していきましょう。各自、十分な量の飲み物を用意してください。ペットボトルであれば、5本くらいが目安です。高校生は、比較的水分補給が少なく、トイレに行く回数も少ないようです。日頃から、水分を多く摂る習慣をつけていきましょう。

ハンカチを忘れずに

トイレトペーパーで、手を拭いている人がいるようです。各自、清潔なハンカチを忘れずに持参してください。

着替えについて

雨の時は、各自で着替えを用意し登校してきてください。靴下、タオルなど濡れたものを入れるビニル袋も忘れずに。高校の保健室に、着替えは用意していません。

学校でけがをしたとき

登下校中、体育の授業や部活動でけがをし、病院や接骨院を受診した場合は、スポーツ保険の申請をしますので、必ず担任、または顧問まで連絡ください。