

# 保健室通信7月号

愛知産業大学工業高等学校

学校が再開し約1ヶ月が経ちました。皆さん、体の調子はいかがですか。そろそろ疲れが溜まっている人もいないでしょうか。「疲れたな」「最近、体の調子が悪いな」と感じた時は、無理をしないでゆっくり休んでください。また、梅雨が明けるといよいよ夏本番です。熱中症に気を付けながら、元気に夏を過ごしましょう。



## 学校生活での感染症対策はできていますか？

- ◆登校前の検温と健康調査表の活用
- ◆マスクの着用（校舎移動時もマスクは着用し、運動時には外しましょう）
- ◆換気をおこなう
- ◆こまめに手を洗う（登校後、教室移動の前後、食事の前、トイレの後など）
- ◆人との距離をとる
- ◆飲食の共有をしない
- ◆昼食は、前を向いて静かに食べる

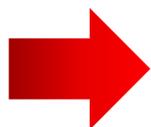
※検温及びマスク忘れは、玄関ロビーまたは保健室で対応します  
※タオル・ハンカチの貸し借りはせず持参しましょう



## 今年は、今から注意しよう！熱中症の予防法～マスク編～

### マスクを着用していると…

- 喉の渇きに気づきにくい
- 水分補給の回数が減る
- 体内に熱がこもりやすい



**気づかないうちに脱水症状が進み、急に熱中症が悪化する恐れがある！！**

### 熱中症を予防するために

- マスク着用時は喉が渇いていなくても、意識して水分補給をしよう！
- マスクを着用しなくていい環境（屋外で人と2m以上距離が取れる場合）では、できるだけマスクを外そう！
- 通気性や速乾性のあるマスクを使用しよう！



## 「やる気がでない」「疲れがとれない」など…悩んでいる皆さんへ



日常が戻りつつあるとは言え、今までの日常とは異なる日々を過ごすストレスや第2波、第3波がいつ訪れるか分からない不安を抱えている現状は変わらないと思います。最近、やる気が出ず勉強が手につかない、今まで出来ていたことに集中できない、休養しても疲れがとれず体がだるいという声を耳にします。これは、**心身が疲れているサイン**です。保健室ではいつでも皆さんの心配なことや悩みを相談できます。また、スクールカウンセラーの先生にも聞いてもらうこともできるので、気軽に声をかけて下さいね。