

保健室通信8月号

愛知産業大学工業高等学校 保健室



楽しい夏休みが終わり、2学期がスタートしました。2学期は行事が盛りだくさん！！
気持ちを切り替えて学校生活を頑張っていきましょう！！

猛暑日が続いた夏休み中の暑さに比べて暑さは少し和らいできてはいますが、まだまだ残暑の厳しい季節です。引き続き熱中症には十分注意が必要です。また、新型コロナウイルスの感染予防にも努めましょう！

2つの対策が
必要です！

熱中症予防 × コロナ感染防止

1. 必ず飲み物を持参し、喉が渴いていなくても飲む

喉が渴いた時だけでなく、放課ごとある程度時間を決めてこまめに水分補給をしましょう。飲み物は各自で持参し、新型コロナウイルス対策として、**友達との回し飲みは禁止です。**

2. マスクは適宜はずす

今後も基本的にはマスクをつけての学校生活になります。しかし熱中症等、重大な健康被害が起こる恐れがある場合は、**周囲の人と2m以上の十分な距離を取ることでマスクをはずすことが可能です。**自分の体感や体調に合わせてマスクを適宜はずし、呼吸を整え、水分を補給しましょう。

3. 頭痛やめまい、気分が悪い等の症状を感じたら・・・

「ちょっと頭が痛い」「なんとなく気分が悪い」と感じたら一旦活動をやめ、涼しい室内で休憩し、水分や塩分を補給してください。**早い段階で対処することで症状の悪化を防ぐことができます。**

1. 登校前には必ず検温・健康観察をし、体調が悪い時には無理をして登校しない

自宅で検温を忘れた場合には、教室に入る前に1階ロビーもしくは保健室で必ず検温を行ってください。また、毎日の体調管理を徹底し、不調時には無理をして登校せず症状が回復するまで自宅で療養してください。

2. 手洗い・消毒をこまめに行う

校内の各箇所に石けん、消毒液が設置されています。登校後は勿論、校舎移動の後や体育・実習の前後、飲食の前などこまめに手洗い・消毒を行いましょ。また、手洗後は清潔なタオル・ハンカチで手を拭きましょう。**(タオル・ハンカチの共有は禁止です。)**

3. 規則正しい生活で体力・免疫力をUPさせる

食事を3回とり、夜の睡眠を十分にとりましょう。また適度な運動も取り入れ、ウイルスに負けない強いからだをつくりましょう。

みんなで一緒に
頑張ろう！！



お願い



休日でも毎日必ず検温・健康観察を行って下さい。

愛知県内での新型コロナウイルス感染状況はいまだ収束しておらず、いつ、誰が、どこで感染するのかわからない状況です。「健康調査」用紙をもとに土日の休日も含め、毎日必ず検温・健康観察を行ってください。(8月6日に発出されました愛知県独自の緊急事態宣言は解除されましたが、新規感染者の発生など、感染症のリスクは依然として社会生活の場に続いているため引き続き感染拡大防止に取り組んでいくことが大切です。)

以下の場合、必ず学校へ連絡してください。

【平日8:30~17:00 ☎(052)322-1911】

- ① 生徒本人が新型コロナウイルスに感染した場合
- ② 生徒本人が保健所から濃厚接触者に指定された場合
- ③ 家族(同居人)が新型コロナウイルスに感染した場合
- ④ 家族(同居人)が保健所から濃厚接触者に指定された場合
- ⑤ 生徒本人がPCR検査を受けることになった場合

※新型コロナウイルスに関連した学校からののお知らせがホームページにアップされる場合があります。学校のホームページを確認し、新しい連絡や指示が出ていないか確認してください。