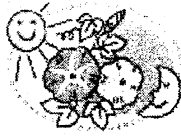


保健だより



夏休み号

裏面：COVID-19
感染予防

2021(R3)年7月20日堺東高校 保健室

新型コロナの「まん延防止等重点措置」期間の夏休み。現在、大阪では変異株（デルタ株）や若い世代の感染者数の増加が危惧され、油断できない状況が続いています。行動の自粛や制限で気持ちもすっきりしないこともあるかと思いますが、ガシ高生には先を見通す力があり、今までも様々な場面でそれらを乗り越えてきました。その力を信じ、今年の夏休みの時間を大事に有意義に過ごしてほしいと思います。



健診結果で治療や受診のお知らせを受け取った人は、**早期受診・早期治療**をしてください。特に3年生はこれから、進路に向けた動きが本格的になります。目標達成のために、まず、自分の健康も管理しましょう。また、8月末より歯科治療を受けない人から抽出で歯科校医の歯科指導がはじまります。受診報告書は保健室へ提出してください。

★夏休み中でも、こんな時は、必ず学校に連絡を！

- ・新型コロナウイルス感染症（疑）と診断された時
 - ・本人や同居家族が濃厚接触者と言われた時
 - ・本人や同居家族がPCR検査等を受けることになった時
- ※電話連絡がつかない時間帯は、「さくら連絡網」で連絡してください。

コロナ&熱中症を甘くみないで！！

部活動では長時間集団で共にするなどクラスターが発生しやすくなります。特に暑中での活動では、熱中症予防にマスクを外すことも増えます。より感染予防に注意した活動を実施してください。


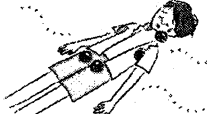

- ・活動前後の手洗いを忘れずに
- ・マスクを外す時は十分な距離をとって
- ・タオルやコップは共用しない
- ・クーラーが入っていても窓を開けて換気
- ・対面で飲食しない



マスクを外した時の行動がとっても重要！
登下校での飲食は控えよう！

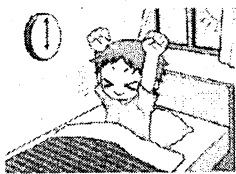
★「健康観察カード」へ記録部活動や講習等での登校前には、検温と体調チェック！

熱中症 症状別重症度

I	めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など	涼しいところで休ませ、 水分・塩分を補給する	
II	吐き気 体がぐったりする 力が入らない など	衣服をゆるめ、 氷のうなどで体を冷やす	
III	全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など	すぐに 救急車を呼ぶ	

夏を元気に過ごすポイント4つ

POINT ①早起き



毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。

POINT ②朝ごはん



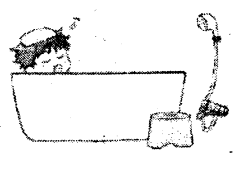
寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。

POINT ③水分補給



熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。

POINT ④お風呂



シャワーだけで済ませず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。

こんな兆候があれば...

落雷に注意！ 遠くで雷が鳴っていても、落雷は起こります。

真っ黒い雲が近づいてきた、雷の音が聞こえてきた、急に冷たい風が吹いてきた

直ちに安全な場所に避難・待機

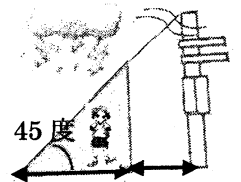
【運動場やプールにいる時】
→校舎や体育館へ



【校外にいる時】
→鉄筋コンクリート建築、自動車、バス、電車へ
→自転車はすぐ降りて、姿勢を低くして安全な場所へ

【安全な空間に避難できない時】

- ・低い場所を探してしゃがむなど姿勢を低くし、地面との接地面を限りなく少なくする。
- ・電柱、鉄塔、建築物などの高い物体のてっぺんを45度以上の角度で見上げる範囲で、その物体から4m以上離れたところ（保護範囲）に退避する。
- ・高い木の近くは危険なので、木の全ての幹、枝、葉から最低でも2m以上は離れる。



(保護範囲) 4m以上離れる