



ほけんだより



松山南高校
定時制保健室
〈令和2年度〉

学校もやっと「本再開」となりました。新型コロナウイルスの出現に伴い、今後は、一人一人が感染防止の3つの基本①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いや、「3密」を避ける等の対策を取り入れた「新しい生活様式」を実践することが求められています。また、例年以上に熱中症に気を付ける行動をとるように心掛けましょう！

今月の保健目標



夏の健康

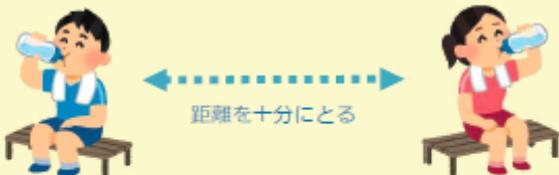
「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

＜エアコン活用法＞

- ① 設定温度をやや低めに、窓をすかして換気
 - ② 風を直接当てない、寝る時はタイマーセット
- ※冷房病になると自律神経の調子が乱れます。
上手く活用して、暑さを乗り越えましょう。

＜細菌性・腸炎ビブリオ食中毒注意報発令中＞

- 予防のポイント
 - 食中毒の3原則
- | | |
|------------|--------|
| ① 菌を付けない！ | ① 清潔 |
| ② 菌を増やさない！ | ② 迅速 |
| ③ 菌をやっつける！ | ③ 温度管理 |