

ほけんだより May

栗東高校保健室 2023.5.10

慌ただしく4月が過ぎ去り、5月になりました。GWに少しはリフレッシュすることはできましたか？環境の変化から疲れが出やすくなる時季ですが、まずは早寝早起きなど基本的な生活習慣を大切に過ごすことを心がけてください。来週からは大事な中間考査があります。授業をはじめ、何事も前向きに取り組んでいきましょう!!



＼ 5月8日より 新型コロナウイルス感染症の法的な位置づけが変更になりました ／

そのため!学校での対応も変更になります。

～出席停止期間～

発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

※発症した日は0日目とすること。



○濃厚接触者の特定は行われません。

○出席停止解除後、発症から10日を経過するまではマスクの着用を推奨します。

今後の
感染症対策

どちらでもOK

マスクの着用は個人の判断



継続しよう



手洗い・うがい



換気

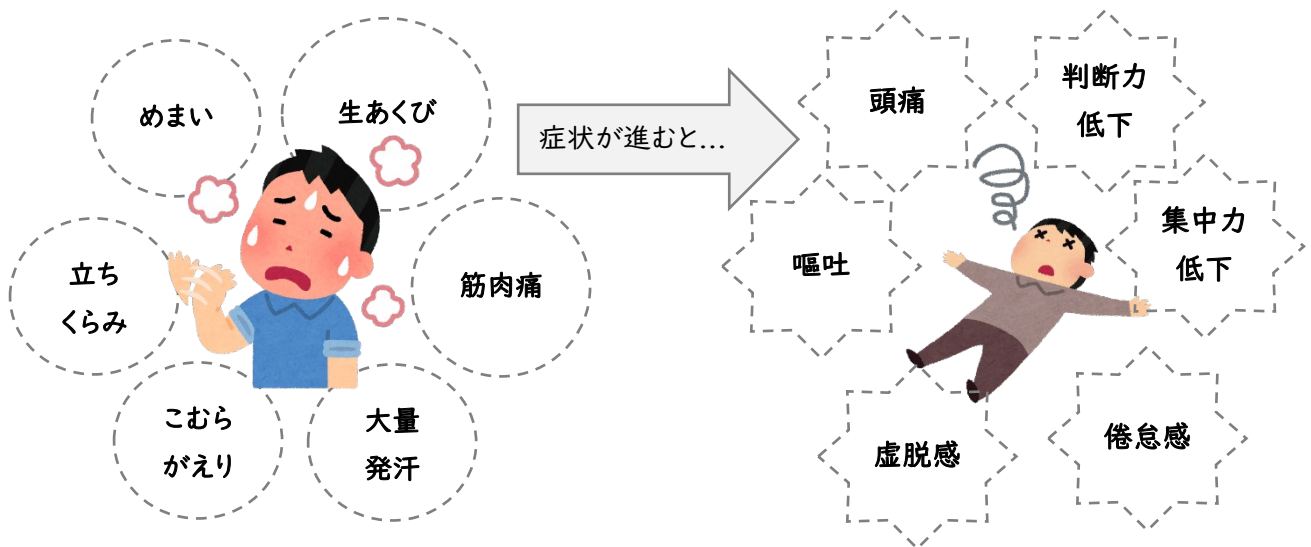
生徒の皆さんには我慢を強いることが多くありましたが、感染症対策へのご協力ありがとうございました。少しずつ、コロナ前の日常へと戻っていきます。コロナ禍で気付かされた「当たり前」の大切さを忘れず、高校生活を楽しんでほしいと思います。





「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

◇このような症状に注意!!



◇対処法は？

- ①エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- ②衣服をゆるめ、からだを冷やす（首の周り、脇の下、足の付け根）
- ③水分・塩分、経口補水液などを補給



★自力で水が飲めない、応答がおかしいときはためらわずに救急車を呼びましょう★

◇日常生活で気を付けることは？

- 外出時には日傘や帽子を使用
- 吸水性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- 天気のよい日は日陰を利用し、こまめに休憩をする
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

○こまめに水分を補給する

⇒室内でも屋外でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分塩分を補給する

