

保健だより 5月

尾西高等学校 保健室
令和2年5月

新年度がスタートして2ヶ月が経とうとしています。臨時休校中の2ヶ月間の感じ方は個々に様々です。休校中に生活のリズムを崩した人は、徐々に本来の生活に戻してください。

5月は本来、気候も爽やかで快適な季節です。時間を有効活用して上手に気分転換をしよう。

新型コロナウイルス感染症への 引き続きの対応

2020.5.19 中日新聞掲載

学校生活では、集団感染のリスクが高くなります。下記の3点について、再度確認して、実行してください。

- 1 検温を徹底
 - ・登校前の検温と健康観察
- 2 手洗い、手指消毒、換気を徹底
 - ・教室の窓を開け換気
 - ・小まめな手洗いやアルコール消毒
 - ・マスクの着用や咳エチケット
- 3 免疫力を高める
 - ・十分な睡眠、適度な運動やバランスの取れた食事

- 1 換気の悪い密閉空間
- 2 多数が集まる密集場所
- 3 間近での会話や発声をする密接場所

これら3つの「密」が日頃の生活の中で重ならないように各自で工夫しよう。

新型コロナウイルス感染を防ぐためのマスク着用

マスク内の湿度が上が、「かくれ脱水」に！

コロナ禍でリスク上昇
熱中症予防のポイント

マスクで喉の渇きに
気づきにくい

例年以上に意識して
水分補給

外出自粛で暑さに体が
慣れていない

人混みを避けた散歩や
室内の運動で今のうち
に汗をかく練習を

生活が乱れがち
よく睡眠を取り、
3食きちんと食べる



定期健康診断について

臨時休校のため、予定されていた検診や検査が延期となっています。身体計測、クレパリン検査については、当初の日程を変更し下記のとおり実施する予定です。

| | | |
|------|----------|-----|
| 身体計測 | 6月11日(木) | 1年生 |
| | 6月22日(月) | 2年生 |
| | 6月25日(木) | 3年生 |



他の検診・検査の日程は、決まり次第お知らせします。

※ 裏面は「健康チェック表」です。回収はしませんが『検温と体調のチェック』を習慣にしてください。

健康チェック表

年 組 氏名 _____

- ・感染症対策のために毎日体温を測り、体調のチェックをしてください。
- ・それぞれの症状について、ある場合は○、ない場合は×をつけてください。

| 月/日 (曜) | 体 温 (平熱 ℃) | | 体 調 | | | | | | |
|----------|---------------|-----|-----|-----|-----------|---------------|-------------|------|-----|
| | 起床時 | 夕食後 | 咳 | だるさ | のどの 痛み | 味や臭い を感じない | 鼻水・ 鼻づまり | 息苦しさ | その他 |
| 5/25 (月) | | | | | | | | | |
| 5/26 (火) | | | | | | | | | |
| 5/27 (水) | | | | | | | | | |
| 5/28 (木) | | | | | | | | | |
| 5/29 (金) | | | | | | | | | |
| 5/30 (土) | | | | | | | | | |
| 5/31 (日) | | | | | | | | | |
| 6/1 (月) | | | | | | | | | |
| 6/2 (火) | | | | | | | | | |
| 6/3 (水) | | | | | | | | | |
| 6/4 (木) | | | | | | | | | |
| 6/5 (金) | | | | | | | | | |
| 6/6 (土) | | | | | | | | | |
| 6/7 (日) | | | | | | | | | |
| 6/8 (月) | | | | | | | | | |
| 6/9 (火) | | | | | | | | | |
| 6/10 (水) | | | | | | | | | |
| 6/11 (木) | | | | | | | | | |
| 6/12 (金) | | | | | | | | | |
| 6/13 (土) | | | | | | | | | |
| 6/14 (日) | | | | | | | | | |

健康チェック表は、新型コロナウイルス感染症が疑われた際、大切な資料となります。