

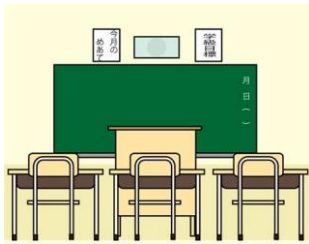
日立工業高等学校保健だより



アドバンス advance【前進】



令和2年5月28日 (No.4)



茨城県の新型コロナウイルス感染症対策のステージが『2』に緩和され、今週から週3～5日程度の分散登校が実施されています。授業も始まり、やっと少しずつ前進している感じですが、まだまだ新型コロナウイルス感染症の恐れがなくなったわけではありません。最近、『With コロナ』という言葉が使われるようになりましたが、これからは新型コロナウイルス感染症と上手につきあいながら、日常生活を送っていくことになります。

感染予防のために

疫病から人々を守るとされる妖怪「アマビエ」をモチーフに！



知らないうちに、拡めちゃうから。

STOP!
感染拡大
— COVID-19 —

厚生労働省 HP より

《個人で出来る予防》

- 毎朝、登校前に検温する。→熱があったら自宅で休養しましょう。
- 自分の体調を把握する。→体調が悪いときは自宅で休養しましょう。
- 手洗い後に拭くハンカチやハンドタオルを持つ。
- マスクをつける。→現在、学校ではマスクの着用を徹底しています。
※先日配付しました、布マスク、不織布マスク、マスクインナーも活用しよう。

《学校全体で出来る予防》

- 教室等の換気を行う。→2方向の窓を常時開放。
- 登校後の SHR で健康観察実施。→体調不良者は保健室で検温する。
※発熱者は『発熱者待機室』で保護者のお迎えを待つことになります。
- こまめな手洗い、手指消毒液の使用。
- 1日1回以上、共用部分（ドアノブ、手すり、スイッチなど）の消毒。



『新型コロナウイルス感染症に対応した小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校における教育活動の再開等に関する Q&A』参照（文部科学省）5/13 時点

保健だよりのバックナンバー（No.1～3）は、本校ホームページ『全日制』→『保健だより』に掲載しています。ぜひ、ご覧ください。



梅雨の健康管理のポイント

今年の梅雨は？



来週から6月に入ります。日本気象協会によると（5/25 発表）、関東の6月上旬は、低気圧や前線の影響により、曇りや雨の日が多くなると予想しています。例年、関東の梅雨入りは6月8日頃。そろそろ本格的な雨の季節がやって来そうです。また、6月の気温は平年より高く、かなり蒸し暑い梅雨になると予想されています。熱中症が心配されます…。

梅雨の服装は？



梅雨の時期は、湿度も高く、蒸し暑く感じる日が増えてきます。しかし、その一方で、『梅雨寒（つゆざむ）』という言葉があるように、曇りや雨の日などに気温が下がることがあります。その日、そのときの気候に合わせ、半そでだったり、長そでだったり、自分で服装を調整しましょう。



これからのマスク着用の注意点

新型コロナウイルス感染症予防の対応策として、厚生労働省はせきやくしゃみの飛沫による感染拡大を防ぐためマスク着用を推奨しています。

夏場のマスク着用の注意点について、医師らでつくる熱中症の啓発団体「教えて！『かくれ脱水』委員会」は、5月1日にまとめた緊急提言で「マスク着用中は喉の渇きに気付にくくなる」と指摘。今夏は例年以上に意識して水分補給をするよう呼びかけています。

熱中症にならないために…水分補給のポイント



○こまめに水分補給 ○のどが渇く前に水分補給

○大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

＜環境省熱中症予防情報サイトより＞

※尿が出ない、尿の回数が減ったという症状は、「脱水」が考えられます。そのままにしないで、水分をしっかりとり、改善されない場合は、早めに医療機関受診を受診しましょう。

体調に不安を感じたら、いつでも気軽に保健室に相談に来てくださいね。



“ひとりで悩まないで、相談してみよう”

6月のスクールカウンセラー来校日のお知らせ

◇6/11(木)9:30～12:30

◇6/18(木)9:30～12:30

