

ほけんだより 第5号

令和2年8月5日
茨城県立日立工業高等学校
定時制 保健室



夏休みの過ごし方

① 新型コロナウイルス対策をしっかりと行う

一度は減った感染者ですが、最近では毎日多くの感染者が出ています。特に、感染者が多い地域には行かないようにしてください。また、手洗い、換気、密を避けるなどの対策を今後もしっかりと行っていきましょう！

◎夏休み中も毎日体温を測り、健康チェックシートに記入してください。チェックシートは夏休み明けに学校に提出してください。

▼手洗いの大切さについて

手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって **24～72時間** くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…!

そこで、手洗い。

① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。

② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のしわ
など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!

② 熱中症に気をつける

長かった梅雨が明け、夏本番を迎えます。急な暑さに立ち向かうため、しっかり対策をしましょう。

今年は暑い夏にもマスクをつけなければなりません。運動をするときや人との距離が十分にとれている場合はマスクを外してもかまいません。また、熱中症は外だけでなく屋内でも起こるので注意してください。



予防のポイント

- ✓ 暑さを避ける エアコンや扇風機を有効活用する！暑い日・時間帯は無理をしない。
- ✓ こまめに水分補給 のどがかわく前に飲もう！汗をかいたときはスポーツドリンクが効果的。
- ✓ 体調を整えておく 体調が悪いときには熱中症になりやすいので特に注意する。

③ 規則正しい生活を送る

しっかり食べて、しっかり睡眠をとって、病気やけがになりにくい丈夫な体をつくりましょう！

④ 事故や事件に気をつける

交通事故や水の事故、事件などに巻き込まれないように十分注意してください。

鼻について

8月7日は鼻の日 

役割 … ①呼吸	体に入ってくる空気の温度や湿度を調節しています。
②フィルター	空気中のほこりやウイルスなどが体に入らないように防ぎます。
③においを感じる	空気と一緒に入ってきたにおい成分をキャッチして脳へ伝えます。
④声をひびかせる	声を出すときに吐かれた音声に変化をあたえて言葉をつくれます。

～鼻血が出たときの対処法～



- いすなどに座り、少し下を向く。
- 小鼻(鼻の先のほう)をしっかりとつまむ(5～15分)。(血が止まったら鼻を氷のうやぬれたタオルで冷やすのもよい。)
- もし、のどに血が流れ込んできた場合は飲み込まずに吐き出す。
- ※まちがった方法※
- ティッシュペーパーを鼻につめ、何度も取りかえる
- 上を向く。

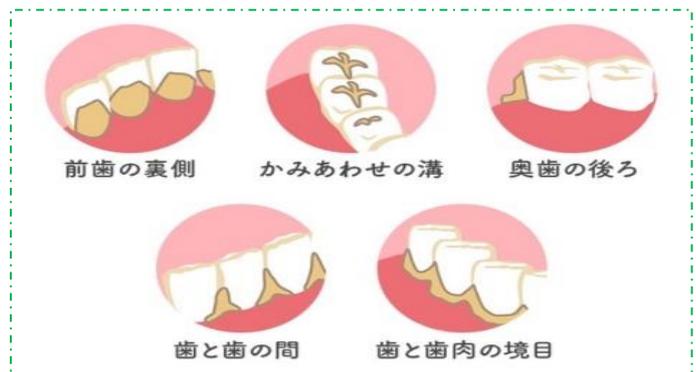
お知らせ

○健康診断について

体位測定、心臓検診、内科検診、尿検査を7月までに実施しました。

歯科検診については、夏休み明けの9月17日(木)に行います。体調を整えて、当日に受けられるようにしましょう。検診の結果、医療機関受診の必要がある場合は、すみやかに受診し、結果を学校に報告してください。

▼みがき残しが多いところ



9月17日(木)
は歯科検診

