

ほげんだより 5月

R 2. 5. 21 発行 宇和島南中等教育学校保健室

5月25日から、全学年そろっての学校生活が再開予定です。2週間の分散登校で、少しずつ学校生活のリズムにも慣れてきたところではないでしょうか。「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛け、規則正しい生活リズムを取り戻しながら、引き続き、全校で新型コロナウイルス感染症対策をしっかりと行っていきましょう。

《新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために》

～あなたとあなたの大切な人を守るため、今、できることをしっかり取組みましょう～
うつらないよう自己防衛！

①手洗いを徹底しよう！

○食事前、トイレの後、学校で共用の物を使用する前後、咳やくしゃみの後、帰宅後等は、**液体せっけんを使ってしっかりと手洗い**をする。（ハッピーバースデーの歌を2回繰り返す、20～30秒が目安です）アルコール消毒液等による手指消毒も効果があります。



【手洗い時間・回数による残存ウイルス数の比較】

手洗いの方法	残存ウイルス数
手洗いなし	約100万個（100%）
流水で15秒	約1万個（約1%）
石けんで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すぎ	約100個（約0.01%）

②3つの密を避ける **NO！3密行動**を徹底しよう！

密閉（むんむん）・**密集**（ぎゅうぎゅう）・**密接**（がやがや）

③日頃から免疫力を高めておく

○十分な睡眠やバランスの良い食事、適度な運動を心掛け、規則正しい生活を送る。



うつさないよう周りに配慮！

○発熱、風邪症状が見られるなど体調不良の時は、登校や外出を控えまずは**自宅療養**。

○咳エチケットを徹底する。○他人と接するときは、距離をおく（2メートル）

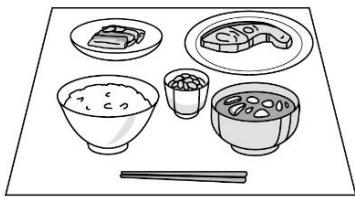


※引き続き、御家庭でも登校前の検温、健康状態の確認をお願いします

熱中症をふせごう

日中の気温はぐんぐんと上がって夏日のような日もありますね。体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症にも注意が必要です。今年は、新型コロナウイルスの感染拡大に伴う外出控えで運動不足だったり、マスクを長時間着用する生活のため、いつもより早めから予防対策を実行することが大切です。規則正しい生活を送るとともに、十分な飲料水の準備をして登校し、意識して、こまめに水分補給をしましょう。

朝ごはん水分・塩分・栄養を補給



人は寝ている間にたくさん汗をかくので、起きたときにはからだ水分不足になっています。水分・塩分・栄養を補給するために、朝ごはんを食べましょう。

こまめに水分補給

水や麦茶などのカフェインを含まないものや、大量に汗をかくときはスポーツ飲料をとりましょう。



運動するときは休憩を

水分をとりながら、日陰で休憩しましょう。無理をしないことが大切です。



★汗をかきやすい体づくりが大切です

暑くても汗を上手にかけると、体温を低く抑えて熱中症を防ぐことができます。少し暑い環境でも運動を繰り返すことが有効ですが、今は、室内でのトレーニングもいいですね。例えば、ラジオ体操や南校体操、ストレッチ、動画投稿サイトのユーチューブを見ながらのヨガなど、水分補給しながら、汗ばむまで取り組もう。

◇◇◇今後の健康診断の日程についてお知らせ◇◇◇

※5/20 現在の予定です。状況により、変更する場合があります。

◆尿検査予備日 5月25日（月）、26日（火） 前回未提出者対象

※登校後ただちに、各クラスに準備したナイロン袋に入れてください。



◆結核検診 5月27日（水） 13:30～ 4年生 場所：第2・3教棟通路の検診車



※男女とも夏用の体操服を準備・女子はブレザーも準備のこと（体操服の上にブレザーを着て移動するため）

◆心電図検査 6月4日（木） 13:30～ 1・4年生対象

場所：保健室（女子）会議室（男子）※女子は夏用体操服を準備

※各種検診時は、事前に手洗いを済ませ、密にならないよう他の生徒と距離をとって、静かに順番を待ち受診するよう協力をお願いします。

