

保健室だより

柏崎市立第二中学校

新型コロナウイルス感染症による休校が終わり1カ月以上経ちました。しかしまだまだ収束とは言えず不安を感じていることも多いでしょう。学校は感染予防をしながら平常の生活に戻っています。

延期になっている健康診断ですが、内科・歯科・眼科は終わりました。残すは、7月14日の耳鼻科検診です。なお今年の耳鼻科検診は、1年生は全員3年生の間診票で鼻と耳の項目にチェックをされた生徒のみ検診を行います。

もうすぐ7月です。暑くなり今後は感染予防と合わせて熱中症対策も非常に大切になります。ご家庭においても感染拡大を予防するための新しい生活様式を取り入れた対策と熱中症予防をお願いいたします。

(ハンカチの持参を忘れてしまう生徒がいます。ご家庭でも声掛けをお願いいたします。)



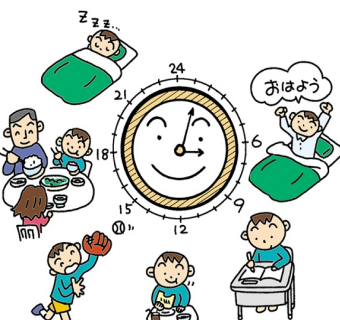
感染症予防と熱中症対策の両立を！

マスクをしていると特に注意が必要

今年の夏は、新型コロナウイルス感染症予防と熱中症対策の両方に気を付けなければならない厳しい夏になると言われています。今年の夏休みは8月8日(土)～8月23日(日)です。暑い時に学校生活が行われます。

特に外出自粛で体力が落ちていると暑さに体が慣れず、だれもが熱中症にかかる恐れがあります。

また、マスクをしていると、のどの渇きを感じにくくなるので要注意です。感染症も熱中症も誰がかかってもおかしくない、と思うと不安になってしまいがちですが、当たり前のことをしていれば大丈夫です。新しい生活様式に加えて、こまめな水分補給と規則正しい生活をすることで免疫力と体力のアップを図り、感染症や熱中症から自分を守ることができます。



休業中の生活リズムの乱れを引きずっている生徒、また疲れが出てきて体調不良のため保健室で休養する生徒も出ています。学校生活中心の生活リズムに早く戻れるように、健康で楽しい学校生活が送れるよう学校とご家庭で協力していきましょう。

登下校時のマスクについて！

学校では、熱中症予防のために体育の時間・昼休みの運動時・部活動中はマスクを外します。その後、必ず手洗いをしっかり行うことにしています。登下校のときは原則ソーシャルディスタンスを守り会話しないならマスクを外してもいいこと。どうしてもお話したい時はマスクをつけましょうと指導しました。

会話をするときは
マスクをつけましょう！



保護者の皆様へ

新型コロナウイルス感染症対策

～「新しい生活様式」を踏まえた家庭での取組～

新型コロナウイルス感染症から子供たちを守り、お子様が安心・安全な学校生活を送ることが出来るよう、ご家庭においても「新しい生活様式」を踏まえた取組にご協力をお願いします。

1 毎日の健康観察

- ・毎日、登校前にお子様の健康観察（発熱や風邪症状の有無の確認）を必ず行う。
- ・発熱等の症状がある場合は、自宅で休養させる。
- ・感染がまん延している地域は、学校からの依頼に基づき、同居のご家族に発熱等の風邪症状がみられる場合には、登校を控える。



2 手洗いの励行

- ・家に帰ったらまず手や顔を洗う。
- ・手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。（手指消毒薬の使用も可）



3 咳エチケットの徹底

- ・咳、くしゃみをする際、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえる。



4 3密の回避（密閉、密集、密接）

人と集まる時や外出する際は、次のことに気を付けてください。

○「密閉」の回避

・こまめな換気

気候上可能な限り常時行い、困難な場合はこまめに（30分に1回以上、数分程度、窓を全開する）、2方向の窓を同時に開けて行う。

○「密集」の回避

・身体的距離の確保

飛沫感染を防ぐため、できるだけ人と人との距離を確保すること。

○「密接」の回避

・マスクの着用

外出する時は、できるだけマスクを着用する。ただし、気温や湿度が高く、気分が悪い場合や、熱中症になりそうな場合には、マスクを外す。

室内でも家族以外の人と交流する際はマスクを着用する。



5 抵抗力を高める

免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動やバランスの取れた食事を心がける。

★ 学校生活の中でいかに感染防止を徹底しても、仲の良い友人同士の家庭間の行き来や家族ぐるみの交流を通じて感染が拡大してしまうと、学校全体の教育活動が出来なくなってしまうことがあります。特に会食の際には、対面を避けるなど、「新しい生活様式」を参考にして工夫していただき、感染が広がらないようにご配慮をお願いします。

新型コロナウイルス感染症対策専門家会議
「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」（2020年5月4日）から抜粋

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに手洗い・手指消毒 □咳エチケットの徹底 □こまめに換気
- 身体的距離の確保 □「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務 □時差通勤でゆったりと □オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン □名刺交換はオンライン □対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、別途、関係団体が順次作成している。

保護者の皆さまへ 児童・中高生の熱中症に注意してください。

体育の授業や部活動の他、遠足や登山などの野外活動でも熱中症にかかる場合があります。また、運動以外でも、高温多湿の場所で活動する際にも十分な熱中症予防・対策が必要です。

熱中症について学ぼう

熱中症の症状



熱中症の予防・対策



のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつな갑니다。

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。

通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりと眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。

バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

応急処置のポイント

涼しい場所へ
移動しましょう

衣服を脱がし、
体を冷やして
体温を下げましょう

塩分や水分を
補給しましょう

POINT!!

できれば水分と塩分を同時に補給できる、スポーツドリンクなどを飲ませましょう。おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、誤って水分が気道に入る危険性があるので、むりやり水分を飲ませることはやめましょう。

(熱中症ゼロへプロジェクト公式サイト「熱中症について学ぼう」より引用)