

ほけんだより

令和4年6月 10日

角田高校 保健室

第 2 号

雨の日に注意しましょう！

もうすぐ梅雨の季節ですね。学校生活を快適に過ごすために注意してほしいこと・行動を改めてほしいことをお知らせします。

～通学・下校編～

- ・傘をさしながら、歩きスマホは危険！
- ・マンホールなども滑りやすくなっているのを避けて歩くのが良いです。
- ・イヤホンをつけて歩くのは危険！後ろからの車や自転車に気づくのが遅くなり、事故にあう可能性も。

～保健室編～

- ・着替えの制服や体操着はありません。
→レインコートなどで対策をお願いします。
- ・雨で濡れた頭やバッグなどを拭くタオルの貸し出しはしません。
→毎日、タオルを持ち歩きましょう。
- ・靴下などがめれた場合、保健室で干すことはできません。
→替えの靴下を持ち歩きましょう。



今のうちから暑さに慣れましょう。「暑熱順化(しょねつじゅんか)」といいます。人の身体は暑さに慣れるために、1週間～10日ほどかかるようです。

暑熱順化のポイント。

- ・毎日10分ほど外で過ごす。
- ・毎日ぬるめのお湯につかり汗をかく。

これでOK！
水分補給も忘れ
ずにね！

暑さに負けない体を作ろう



つめを切りましょう！

男女に関係なく爪がとて長い生徒が見られます。体育の時間だけでなく休憩中なども怪我の原因となってしまいます。家を出る前に、確認してから登校するようにしましょう。

健康観察・検温を忘れずに行ってから登校しましょう

- | | |
|---|---|
| ☐ 熱がありますか？ | ☐ 鼻水・鼻づまりはありますか？ |
| ☐ のどの痛みや咳がでますか？ | ☐ 腹痛や頭痛はしますか？ |
| ☐ 息苦しいですか？ | ☐ 排便がないですか？ |
| ☐ からだにだるさはありますか？ | ☐ 下痢ですか？ |
| ☐ 食欲はありませんか？ | 一つでも当てはまるものがあれば、ご家庭 |
| ☐ 顔色は悪いですか？ | での様子観察をお願いします。 |

毎日、健康観察カードにて検温をチェックしています。毎朝忘れずにはかるようにしましょう。万が一検温を忘れて登校した人は、保健室で検温を実施します。

マスク着用の考え方（全体）

	身体的距離を確保できる (2 m以上を目安)		身体的距離が確保できない	
	屋 内 (注)	屋 外	屋 内 (注)	屋 外
会話を行う	 着用	 必要なし	 着用	 着用
会話をほとんど 行わない	 必要なし	 必要なし	 着用	 必要なし

(注) 外気の流入が妨げられる、建物の中、地下街、公共交通機関の中など

※ 夏場は、熱中症防止の観点から、屋外の「着用の必要なし」場面で、マスクを外すことを推奨

※ 高齢者等との面会時や病院内など、重症化リスクの高い者と接する場合にはマスクを着用する(不織布マスク推奨)

※福島市 HP より

「マスク着用の考え方」が発表されました。引き続き**マスクの着用は基本的な感染症対策**であることは変わりありません。**体育の授業や、熱中症が予想される場合**などは、身体的距離を取ったり、会話を控えるなどを行うことでマスクを外すことも可能かと考えられます。無理のない熱中症対策と感染症対策を行っていきましょう。

6月・7月のSC来校日

6月24日(金)

7月14日(木) 21日(木)

6月・7月のSSW来校日

6月15日(水)

7月12日(火) 21日(木)

予約は担任・保健厚生部員・保健室まで。

※緊急時など希望通りの予約にならないこともあります。