

ほけんだより

令和 2年 6月 2日
宮城県角田高等学校 保健室
第 2 号

学校が再開され、たくさんのプリントが配布されているかと思います。今回のほけんだよりは、**簡潔に・字を大きく**作成しましたのでぜひ、読んでください。

○ マスク着用による熱中症を防ぎましょう

咳エチケットは守りつつ、暑さや息苦しさを感じたら、無理せずにマスクは外しましょう。

※再度使用するマスクは、マスクケースやビニール袋に入れて保管してください。

※マスクは家庭へ持ち帰り、処分をしてください。

○ 急激な運動による、怪我そして熱中症を防ぎましょう

急激な運動により、予測される怪我や病気 → **腰痛 肉離れ アキレス腱断裂 捻挫 ひじやひざなどの関節痛 熱中症**

予防のために → **ストレッチを長めに行ってから、運動を始めましょう**

○ 熱中症予防のために

- ・ 定期的な頻度で、水分補給・休憩の時間を作りましょう。
- ・ 体調が良くないときは、休みましょう。(特に部活動では、体調不良時には気軽に休める雰囲気があるといいですね…)
- ・ 塩分の補給も必要です。
- ・ 睡眠をしっかりとりましょう。(特に週末の課題などは、計画的に取り組みましょう)



今年度、生徒対象の救命講習会は中止となりました。AEDの使用法や、熱中症発生時の対応方法を知りたい生徒は、保健室に来てみてください。

○ 今後の検診日程について(調整済みのもの)

☆ **全年次**対象・尿検査 **6月9日(火) 10日(水)**

※事情があり提出できない生徒は、保健室に連絡をお願いします。

☆ **1年次**対象・結核検診 **6月17日(水)**

循環器検診(心臓の働きを調べる検査) **6月23日(火)**

校医さんによる検診は、後日お知らせします。

○ 保健室利用について(利用の際の注意点)

- ・ 入室の前に保健室の前で体温を測ります。
- ・ ノックをしてから保健室に入ります。
- ・ クラス・名前と症状(頭が痛い・お腹が痛い等)を伝えます。
- ・ 発熱の場合は早退となります。保健室横のスペースで待機します。
- ・ 感染症予防上ベッドでの休養は極力控えてもらいます。
- ・ 1時間休養後、授業復帰が見込まれない場合は、早退手続きをします。
- ・ 早退時は、帰宅途中の急変を考え、原則保護者の迎いで帰宅となります。早退時の対応を保護者とよく話し合ってください。



長引く休校で、からだやこころに異変を感じていたり、学校生活に不安があったり、家庭での困りごとがあったり、みなさんの周りでは様々なことがあったかもしれません。サポートできることがあればお手伝いしますので、遠慮せずに相談にきてくださいね。

