

令和2年5月 小川工業高等学校 保健室

## 1 新型コロナウイルスの感染対策 ～ 再確認 ～



こまめな  
手洗い

咳エチケット  
マスク着用



※清潔なハンカチ・タオルを忘れずに



検温・風邪  
症状の確認

教室等の  
こまめな換気



## 2 生活リズムを整えるためのポイント ～起きる時間と寝る時間を決めましょう～

あなたの生活リズムは乱れていませんか？夜に寝ようと思った時間に眠くなくても、毎日起きる時間を決めることで生活リズムが整い、夜も眠れるようになります。生活リズムが乱れているなと思った人は、朝起きる時間を決めて、毎朝決まった時間に起きようがんばって下さい。

あなたの時間	時間を決める上で考えること
( : )に起きる	午前登校に、余裕をもって登校できる時間に決める。
( : )に寝る	7～8時間以上、睡眠時間が取れる時間に決める。

<夜に安心して眠るために>

○夜中にしなくていいように、課題は昼間の時間で済ませておきましょう。

○スマホやネットは寝る1時間前に使用を終わらせておきましょう。



## 3 熱中症を予防しよう

体が暑さに慣れていないこの時期にも熱中症が発生します。休業期間中は十分な運動ができにくく、以前に比べて体力も低下していると思いますので、体育の授業等で運動するときは、以下の点に気を付けましょう。



### (1) 体調管理

睡眠不足や風邪症状がある、下痢をしている等体調不良時に熱中症は発生しやすいです。睡眠を十分に取って、体調不良があるときには先生に申し出て、無理をしないようにしましょう。

### (2) 水分補給

水筒を持参して、こまめに水分補給しましょう。

新型コロナ感染防止のため、コップの共用や回し飲みはできません。

