

ほけんだより 8月

令和2年8月 小川工業高等学校 保健室

2学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続いています。2学期を元気に過ごすための4つのポイントをお知らせします。

POINT ①早起き



毎朝同じ時間に起きる習慣を。

POINT ②朝ごはん



寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。

POINT ③水分補給



熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。

POINT ④お風呂



シャワーだけですまず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。

睡眠時間をしっかり取って生活リズムを整えましょう！

睡眠でこころとからだのメンテナンス



2学期を元気に過ごす4つのポイントや睡眠をしっかり取って生活リズムを整えることは、

熱中症予防にもつながります！

熱中症になりやすい人

- 睡眠不足の人
- 朝食を食べていない人
- 風邪気味の人（喉の痛み、熱がある）
- 下痢をしている人

※ 体力の低い人や暑さに慣れてない人、肥満傾向の人も含まれます。

朝食は水分と塩分を摂取できる！

みそ汁などの汁物はもちろん、食物全般からも水分が摂取できています。塩分も一緒に摂取できるので、朝食は大事なのです。

運動するとき・部活動のとき

水分補給のタイミング

1 運動する前に

のんで

ウォーミングアップで体温が上がりすぎるのを防いでくれます

2 渴く前に

のんで

運動中に水分はどんどん失われます。のどが渴く前にこまめに補給して

3 お疲れさまで

のんで

あとは帰るだけ…でも、水分補給を忘れずに

新型コロナウイルス



熊本県内でもクラスター（感染集団）が発生し、多くの感染者が報告されました。8月4日から県のリスクレベルが「レベル4 特別警報」に引き上げられ、それは現在も継続しています。県内のさまざまな地域から感染者が報告されていますので、私達の身近で感染者がいつ出てきてもおかしくない状況です。このような中、私達がかつとも気をつけなければならないことは、感染者が出てクラスター化させないことです。3年生にとって2学期は進路を決めるためのとても大切な時期です。小川工業高校の生徒一人ひとりが当事者意識を持ち、感染拡大防止に向けてがんばっていきましょう。

多くの皆さんが実践していると思いますが、もう一度確認のためにお知らせします。

登校前の検温、通学や学校でのマスク着用、手洗い等の基本的な感染防止対策と、3密を避けるなどの「新しい生活様式」をしっかり守っていきましょう。

1 登校前には検温や健康観察

健康観察シートを活用して、発熱や風邪症状、強い倦怠感などがあるときは無理せず、担任の先生に連絡して自宅で休養しましょう。



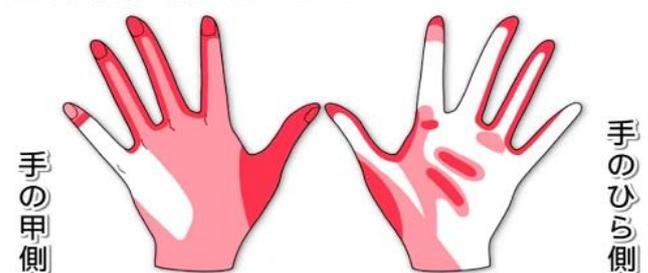
2 マスクの着用 正しく使用しましょう



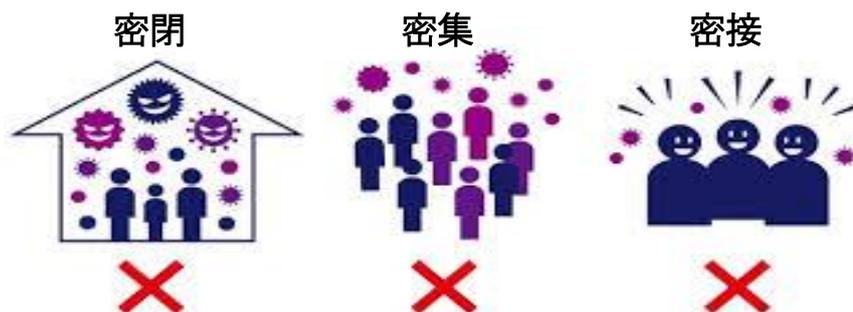
3 手洗いの徹底



■ 洗い残しの多いところ
■ やや洗い残しの多いところ



4 3密を避けよう



新型コロナウイルス感染症の感染が判明した場合、濃厚接触者に特定された場合、PCR検査を受けることが決定した場合には、保護者の方から速やかに学校へご連絡をお願いします。