

ほけんだより〜コロナに負けない! 7月号〜 熱中症 × コロナ

2020 西中学校 ほけんしつ

「どっちも予防したい...!!」

コロナとうまく共存していかなければならない

今日この頃...

日常生活が戻ってきましたね

一斉登校も始まり、給食もスタート、県をまたいでのお出かけも緩和され、少しずつ日常が戻ってきましたね!

マスクはつけたまま、ソーシャルディスタンスの確保、用具の共有禁止などの制限はありますが、第二波が来ないように、それぞれ感染症対策(手洗い、うがい、手指アルコール、マスク、換気等)を心がけましょう。

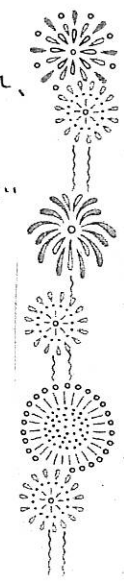
「調子が悪いな」と感じたら、無理せず、先生たちへ相談しよう!!!

☆学校でしんどくなったら...

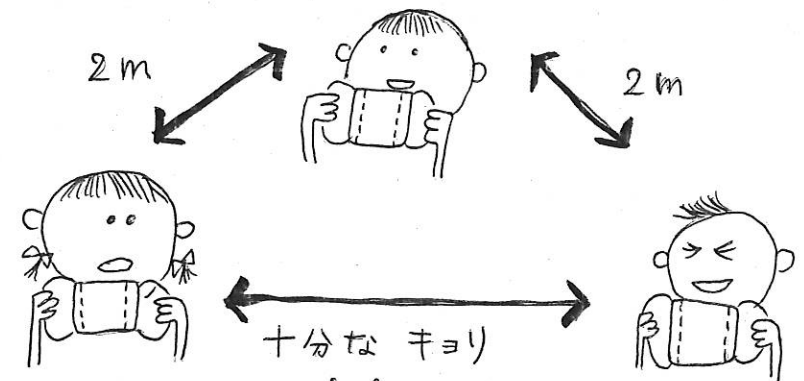
今までとこと、しんどくなったら1時間保健室で休養し、様子を見る流れでしたが、コロナの影響で学校での休養は、今はできません。

様子がおかしい...と思ったら、無理せず、周りにいる先生にまず伝えましょう。 ※場合によっては学校に残ることもあります

あと、毎朝の検温は忘れずに!!! 土日も測り、記録を残しておこう。



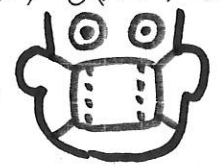
⚠️ マスク着用により熱中症のリスクが高まります...!!



○ 熱中症を防ぐために、屋外で人と2m以上はなれている時は、マスクを外しましょう。

○ 暑くてマスクを外している時は、あまりしゃべらないように。

※ マスク着用時は...

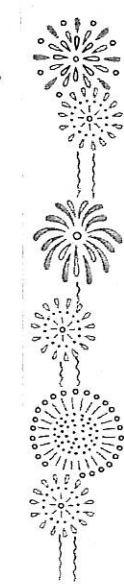


○ 激しい運動を避けよう

○ のどがかわいてなくても、こまめに水分補給をしよう

○ 気温、湿度が高い時は注意!!!

大切な人に
うつさないためにも
手洗い、うがい、マスクを!



手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっく物によって24~72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が...!

そこで、手洗い。

① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。

② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

