

ほけんだより



北条高校保健室
令和2年7月

梅雨の時期を迎え、むしむし、じめじめした毎日が続いています。体調を崩している人はいませんか？今年も、新型コロナウイルスを予防しながら、熱中症にも気をつけなければなりません。いつも以上に、健康管理に努めるようにしましょう。

7月の保健目標

疾病治療の継続をしよう
夏の健康に留意しよう



新しい生活様式での

熱中症 予防のポイント

新型コロナウイルスの出現により、一人一人が感染防止対策（ソーシャルディスタンスの確保、マスクの着用、こまめな手洗い、3密「密集」「密接」「密閉」を避ける）を取り入れた「新しい生活様式」の実践が求められています。「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントを紹介します。

1 暑さを避けよう

- ・エアコン等で部屋の温度を調節する
- ・感染予防のため、窓を開けるなど換気しながら、エアコンの温度をこまめに調整する
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日は特に注意する



ときぎ 適宜マスクをはずそう

- ・気温・湿度が高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2m以上）を保てる場合は、マスクをはずす
- ・マスクを着けているときは、激しい運動・作業は避け、人との距離をとった上で、適宜マスクをはずして休憩をとる

3 こまめに水分補給

しよう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日1.2リットルを目安に
- ・たくさん汗をかいたときは、塩分もとろう



4 日頃から健康管理を

しよう

- ・毎朝の検温、健康チェックを忘れずに
- ・体調が悪いときは、無理をしすぎない



3 暑さに負けない

体力作りをしよう

- ・暑くなり始めた時期から適度な運動をして体力アップ
- ・朝ごはんをしっかり食べよう
- ・早寝早起きを心掛けよう



正しい手洗いでできていますか？

新型コロナウイルスの感染拡大により、手洗いをする機会が増えたと思いますが、正しく洗えていますか？これからの季節は、食中毒の流行も心配されます。手洗いがなぜ大切なのか、正しい手洗いの方法について確認しておきましょう。

手洗いはなぜ大切なの？

新型コロナウイルスをはじめ、多くの菌やウイルスは接触することで感染すると言われています。接触感染とは、手などについた菌やウイルスが、口や鼻などから体の中に入り、感染することです。こまめに正しい手洗いをする事で、菌やウイルスが体内に入ることを防ぐことができます。

正しい手の洗い方



7月の健康診断について

- 2日 内科検診（1年次）
- 9日 尿検査（二次②）
- 17日 身体計測
視力検査・聴力検査

検診における感染症対策

- ・全員マスクを着用します。
- ・検診前に体温の確認、手指の消毒をします。
- ・検査場に入室する人数を制限します。
- ・検査場は常時換気をします。
- ・待機中も「密」にならないよう指導します。

食中毒注意報発令中です

気温・湿度の高い日が続いています。愛媛県では食中毒注意報が発令されました。ポイントを押さえ、予防に努めましょう。

食中毒予防の3つのポイント

<細菌をつけない>

- ・手洗いの徹底
- ・台所や調理器具の清潔

<細菌を増やさない>

- ・早めに食べる

<細菌をやっつける>

- ・加熱する場合は、中心まで十分火を通す。

