

保健だより

令和2年 7月

東京学館船橋高等学校

保健室

イラストすべて
クリックしてみてね♪

←細かくて
見づらいときは
ピンチアウトを!
(拡大)



学校が再開し、早くも1か月半が過ぎました。新しい生活様式の日常にも少しずつ慣れてきたかと思えます。ここにきてコロナ感染者が東京では1日に三桁を超すようになってきています。みなさんも、まだまだ最新の注意を払い「手洗い・咳エチケット・健康観察」を引き続き行っていきましょう!!

2回目のマスクを配布しました!



7月に入り、国(文科省)から、2回目のマスクが届き、配布しました。大分、マスクも手に入りやすくなっているものの、予備のマスクを持ち歩いておらず、マスクのゴムが切れた!マスクが汚れた!と保健室に来る生徒がいます。必ずバックの中にマスクは何枚か入れておいてください。今回、配布されたマスクも家に置いておくのではなく、バックの中に入れておきましょう!!

暑くなり、人と人との距離が2m以上保てる際は、熱中症予防としてマスクを外したほうがいいそうです。ですが、通学中の電車の中、バスの中、教室で授業を受ける際は、感染症対策として必ずマスクをつけましょう!!

マスクの洗い方→イラストクリック→→



今回は、ちゃんと
個包装 封をしてくれています♪



熱中症に注意!



←クリック♪
(熱中症対策 おすすめ)

例年であれば、4月から学校が始まり、徐々に気温が上がり、体育なども徐々に激しい運動を行うようになって、身体が暑さになれてくるのが7月。ですが、今年は、自宅で3か月自粛生活を送ってから、学校生活が6月からスタート、さらに体育は、体育館で人と人との距離を保ちつつの運動のため、暑さに身体がついていかない可能性があります。

このような場合、熱中症になりやすいそうです。いつも以上に熱中症対策!健康管理に注意しましょう!!

熱中症について LINE 風に解説

そもそも熱中症って?

気温・湿度が高く、
体から塩分・水分が失われて
体温が上昇して起こる症状の
ことだよ。

どんな症状?

最初は、めまい、立ちくらみ、筋肉痛
手足がしびれたりして、悪化すると
頭がガンガン痛くなり、だるくて、
吐いたりもするよ。

さらに悪化すると、汗もかかず、
横になったままぐったりして、
意識もうろうになることも・・・
熱中症で亡くなることもあるから
声かけて、返答がおかしかったら
即、119番!!!



気持ち悪い、熱中症かも?って
思ったらどうすればいい?

まずは、涼しいところで休み
水分補給(500mlに塩ひとつまみ入)

だるそうにしてい
て熱中症っぽい子は?

学校であれば、すぐ先生に連絡!

水分補給させつつ、首、わき、また
を冷やして、霧吹き、ぬれタオルと
か体にかけてあげるといいよ。



とにかく、涼しい所で冷やす!!

りよ

熱中症になりやすい人って
どんな人だか知っている？

高齢者とか小さい子じゃない？

正解、さらに、持病のある人、
肥満気味の人になりやすい。

あと、寝不足、朝から水分とらず
お腹くだしているなんて人は、
熱中症になりやすい。

寝不足。

自己管理をちゃんしないとね。
早く寝ないと!!

寝ます(笑)

それはダメ!

とにかくコマ目に水分補給(+)塩分)を!

今は、マスクしているから喉乾かない。

そう感じるだけ。脱水症状を起こし
やすいので注意が必要!

マスクをしていることで、顔から
放熱しにくく、熱がこもりやすい。

じゃあ、マスクしないほうがいいのか?

コロナのことを考えると、ソーシャ
ルディスタンスが保てない場合は、
マスクをしていたほうがいいけど、
保てる時は、外していたほうがい
いとおもう。

了解

マスク 熱中症に注意!!

コロナ対策として、マスクの着用はマナーとなってきていますが、上記のとおり、マスクをしていることで熱中症のリスクは高まります。ソーシャルディスタンス、人と人との距離が2m以上離れられる場合、マスクを外して、こまめな水分補給をしてください。

SNS[LINE]相談@ちば

県内の中高生を対象に、LINE を使った相談窓口を千葉県教育委員会が開設しています。面と向かって相談できないこと、思い悩んでいることがあれば、気軽に相談してみてください。詳細は QR コードをクリック↓ 使用したい場合は、QR コードを読み取ってください。



↑クリック

日本スポーツ振興センターについて

学校の管理下で起こったケガ等で病院を受診した場合に医療費を請求できる「日本スポーツ振興センター災害給付金制度」に加入してもらっています。

請求に必要な書類は保健室にあります。必ず担任や顧問に報告した上で取りに来てください。

給付を受けられるのは…

◆学校の管理下(※授業中 ※休み時間 ※放課後 ※部活動 ※登下校)でのけが
(※交通事故など相手がいる場合は対象外です)

例》・体育のバスケットで突き指した ・自転車で登校中転んで捻挫した
・部活動中骨折し、手術のため入院した など

◆医療に関する総医療費が5000円以上(本人支払いが1500円以上)の場合

◆保健診療で治療を受けた場合(歯の矯正、漢方薬治療などは対象外)

