

保健だより 6月

令和2年6月発行
原町高校 保健室

今月から分散登校が明け、少しずつ日常が戻りつつあります。

学校が再開して数週間経ちますが、だんだんと疲れが出てきてはいませんか？

今まで家にいる時間が長かった分、学校に来て授業を受けたり、友だちと話したりすると身体が疲れてしまうのは当然のことです。次の日に疲れを残さないよう、夜はしっかり休養をとるようにしましょう。

生活習慣、乱れていませんか？

毎日決まった時間に寝る、決まった時間に起きる、朝ごはんをしっかりと食べる！朝ごはんは一日のエネルギーの源です。生活習慣の乱れた日が続くと、余計に疲労がたまってしまいます。「疲れたな…」と感じたら、ゆっくりお風呂に入り、夜ぐっすり眠ることがとても大切です。



食中毒に気をつけて…！

梅雨から夏にかけての特徴的な気候「高温」「多湿」のもとでは細菌が繁殖して食べものが傷みやすく、食中毒が頻発する好条件といえます。



感染症対策のために毎日行っている「手洗い」も、食中毒対策にとっても有効です。

肝心なのは、石けんでよく手を洗うこと！！
85℃以上で1分以上、加熱することでも殺菌できます。



熱中症に注意が必要です！

○ 暑さを避ける

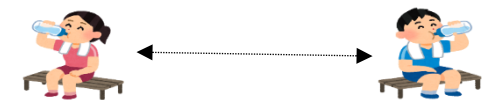


- ・エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整する。
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整する。
- ・暑い日や時間帯は無理をしない。
- ・涼しい服装にする。
- ・急に暑くなった日は注意する。

○ 適宜マスクをはずす

- ・気温、湿度の高い中でのマスクの着用は要注意。
- ・屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合には、マスクをはずす。
- ・マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避ける。

マスクを捨てる際はビニール袋を持参し、密封して持ち帰るようにしましょう。



○ こまめに水分補給を

- ・のどが渇く前に水分補給。
- ・1日当たり1.2ℓを目安に。
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに。



○ 日頃の健康管理をしっかり

- ・日頃から体温測定、健康チェックをする。
- ・体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅あるいは保健室で休養する。



○ 暑さに備えた体作りを

- ・暑くなりはじめの時期から適度に運動をする。
- ・水分補給をしながら、無理のない範囲で。
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で30分程度体を動かす。



＜布マスクの洗い方＞

1. 適量の衣料用洗剤を溶かした水に10分間浸し、すすぐ。
2. 塩素系漂白剤を溶かした水（漂白剤15ml、水1L）に10分間浸し、すすぐ。
3. タオルで水分を吸い取り、形を整えて干す。



今月のスクールカウンセラー
来校予定日

希望する人は、
担任の先生または
保健室まで
お知らせください。

6月 9日（火）
16日（火）
29日（月）