



保健だよりNo.7

2020. 8. 20 鳥取緑風高等学校保健室

定時制の夏季休業が明けました。
引き続き熱中症に注意が必要です。
学校生活モードに切り替え、生活リズムを整えて
体調の自己管理をしましょう。

！暑い日がまだまだ続きそうです！

感染症も熱中症も予防するための 3つの“とる”

水分をとる

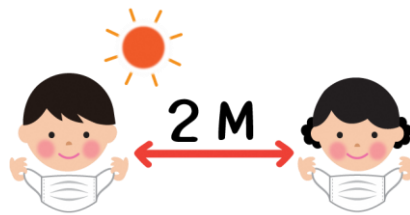
のどが渇く前に！水かお茶で
こまめな水分補給を！

他人事だと思っている人いませんか？
これまで保健室で手当を必要とした人は
「水分や食事をとっていない」「ジュース
しか飲んでいない」「本当に熱中症になる
なんて」と言う人が多いのです。



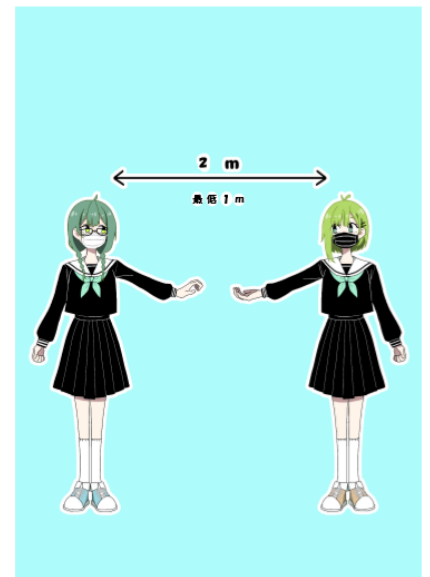
外や運動中は マスクをとる

マスクの中は熱がこもりやす
いです。暑い時や息苦しい時
は外しましょう。



人との距離をとる

身体的距離を確保しよう！



イラスト作成：4年保健委員

引き続き・・・

(家で)朝の検温、健康観察

体調が悪いと感じたときは無理に登校
しないで、自宅で休みましょう！

新型コロナウイルス感染症対策
だけでなく、熱中症を予防する
上でも役立ちます！

緑風生の熱中症予防に大切なこと (定時制昼間部これまでのケースから)

- ・登校前に必ずたっぷりの水分補給を！（夜中にも汗をかいています）
- ・暑さに弱い人は、保冷剤を持ってきて冷やすなど自分で工夫を！
（特に農業科目、体育などエアコンのない場所での活動がある日）
- ・座学前後でも水分補給を！呼吸しているだけで水分は失われます。
- ・不規則な生活が大きく影響します。夜12時までに寝ましょう！
- ・症状がひどくなると学校での対応は難しく、受診して処置が必要になります。

命に関わることもあります。体調がおかしいと感じたら早めに保健室へ来てください。

