

保健だより8月号



令和3年8月26日
鳥取西高等学校

現在、感染力の強いデルタ株の感染が全国で急拡大しています。夏季休業が終わり、学校祭準備も始まってきます。継続して緊張感をもって、感染症対策の徹底に努めていきましょう。

～ 新学期に向け、感染予防対策の徹底を～

- ◎ 正しいマスク（飛沫感染の防止には、不織布のマスクが最も効果が高いとされる）の着用、密閉・密集・密接のそれぞれを回避し、感染予防対策を徹底しましょう。（マスクの着用については、運動時や息苦しさ・体調不良を感じた際は適宜外し、こまめな水分補給や休憩をとるなど熱中症対策を優先すること。）
- ◎ 外から教室等に入る時やトイレの後、給食（昼食）の前後など流水と石けんでこまめに丁寧に手洗いをしましょう。
- ◎ 給食（昼食）時は机を向かい合わせにせず、十分な間隔（1m以上）を空けるなど対応しましょう。また、食事中は黙食とし、会話の際はマスクを着用しましょう。
- ◎ 教室等のこまめな換気を実施しましょう。（できる限り2方向のドアや窓を同時に開けること。）
- ◎ 特に多くの人が手を触れる箇所（ドアノブ、手すり、スイッチ、PC用マウスやキーボード、タブレットの画面）は1日1回程度、アルコール消毒液等を含んだ布で拭きとりましょう。

発熱、せきなどの風邪症状はコロナ感染の重要なサイン!!

コロナ感染症は初期の治療が大変重要です
遅くなれば命に係わるかもしれません
少しでも調子が悪ければ、かかりつけ医に連絡していただくか、受診相談センターに相談しましょう
コロナ感染を見逃さないためのお願いです

発熱等の症状が出たときの相談先	☎ 0120-567-492 コロナ・至急に 毎日9:00～17:15
	(ファクシミリ) 0857-50-1033
受診相談センター	(東部地区) ☎ 0857-22-8111 上記以外の時間
	(中部地区) ☎ 0858-23-3135
	(西部地区) ☎ 0859-31-0029

休日を含め
24時間対応

引用：鳥取県新型コロナウイルス感染症対策本部（第96回）資料

「県内の児童生徒・保護者・学校関係者の皆さまへ」鳥取県教育委員会事務局 体育保健課

夏休み明けの体調管理について ～夏バテを防ごう～

疲れが抜けにくい、食欲がわかなくなることはありませんか。これといった病気ではないのに身体の不調が続いてしまう……これはいわゆる「夏バテ」の状態かもしれません。

こんな生活していませんか？

- ・ 朝ご飯を抜く ・ 冷たいジュースばかり飲んでいる
- ・ エアコンを長時間使う ・ 夜更かしばかりしている
- ・ 1日中ゴロゴロしている 等

こんな症状はありませんか？

- ・ 体がだるい ・ 食欲がない ・ 手足が冷たい ・ 胃腸の不調 等

対策は、規則正しい生活！

- ☆栄養バランスのとれた食生活をする
- ☆生活リズムを整える
- ☆適度な運動をする

規則正しい生活は、免疫力を高め、感染症対策にもつながります。

体内の水分・ミネラル不足…脱水症状

暑さによる食欲の低下…栄養不足

暑さとエアコンによる冷えの繰り返し…自律神経の乱れ



保健室より

- ・ 9月14日（火）にライフスタイル自己点検を実施予定です。
- ・ 9月17日（金）には3年生性に関する指導講演会を予定しています。
- ・ 夏休みが明けましたが、休み中の生活リズムが元に戻らない人や、夏の疲れがでている人は、就寝時間の見直しや、スマホの使い方、食事の様子を振り返り、少しずつ休み中の生活リズムから戻していきましょう。
- ・ 引き続き、毎朝の検温を行い、体調不良の際は登校を控えるなど、体調管理・感染症予防に努めていきましょう。