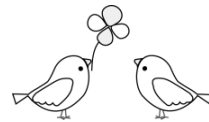


ほけんだより



令和2年8月
広島県立賀茂高等学校
(保健室)

コロナ感染防止 × 熱中症予防 の「新しい生活様式」で健康に！

広島県内における新型コロナウイルス感染者が増加傾向にある中、夏休みに突入します。

今年の夏の最重要課題は、感染症予防と熱中症予防の両立です。自分自身と、周囲の人の命を守る行動を続けてください。そして、8月24日の始業式には、元気な姿を見せてください。

① 感染防止対策（夏休み中も引き続き実行しよう。）

【身体的距離の確保】

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。

【マスクの着用】

- 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、熱中症に十分注意する。

【手洗い】

- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。
- 手洗いは30秒程度かけて、水と石けんで丁寧に洗う。（手指アルコール消毒液の使用も可）

【その他】

- こまめに換気をする。（エアコン併用で室内を28度以下に）
- 人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事等、適切な生活習慣を実行する。
- 毎朝の体温測定、健康チェックを行う。

発熱やかぜ症状がある場合には、補習や部活動の参加は見合わせ、無理せず休養する。

- ※ 引き続き、毎朝、自宅で体温測定、健康チェックをし、健康観察カードに記録しましょう。健康観察カードは8月24日の始業式で回収します。

部活動やオープンスクールで登校する際には、必ずカードに健康状態を記入し、担当の先生に確認してもらってください。（3年生の補習については、各教室の名簿に健康状態を記入する。）

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。（接触確認アプリも活用する。）
- 地域の感染状況を確認し、感染予防に努める。
- 公共交通機関を利用する際は会話を控える。混んでいる時間帯を避け、徒歩や自転車利用も併用する。

② 熱中症の予防

マスクをつけると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分をとるなどの「熱中症予防」と、マスク着用や換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時

2m以上
十分な距離
2m以上

マスクを着用すると
熱中症に気づきにくい。

暑い運動は避けましょう
のどが潤いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう

・1日あたり
1.2L(1.2%)を目安に
ペットボトル 500mL 2.5本
コップ約6杯

1時間ごとに
コップ1杯
入浴前後や起床後も
まず水分補給を

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

・窓とドアなど2か所を開ける
・扇風機や換気扇を併用する

・換気後は、エアコンの温度を
こまめに再設定

相談窓口一覧

- 新型コロナウイルスに関連して、ご心配な症状がある場合
 - ・東広島市にお住まいの方：082 - 513 - 2567【広島県各保健所】（24時間対応）
 - ・広島市にお住まいの方：082 - 241 - 4566【広島市各保健センター】（24時間対応）
 - お子様やご家族がPCR検査を受けられた場合
 - ・学校：082 - 423 - 2559 ※ただし8月12日～14日は080 - 7262 - 2079
 - 不登校やいじめなどに関する相談の場合（学校以外）
 - ・24時間子供SOSダイヤル：0120 - 0 - 78310（24時間対応）
 - ・心のふれあい相談室【県立教育センター】：082 - 428 - 7110（月～金曜9：00～16：00）
 - その他の相談（学校以外）
 - ・こころのライン相談@広島県：学校HP又は広島県教育委員会のバナーから（火・木・日曜日の17：00～21：00）
 - ・賀茂高校スクールカウンセラー：082 - 423 - 2559【賀茂高校】
- 《8・9月の予定》
8月28日・9月11日・9月25日（いずれも金曜日。12：35～16：00）

～保護者の皆様へ～

引き続き、毎朝の体温測定、健康チェック、十分な睡眠とバランスのとれた食事により免疫力を高める生活を整えていただきますよう、よろしくお願いたします。



参考・引用文献

厚生労働省HP「新型コロナウイルス感染症について」
広島県教育委員会HP