

保健だより

令和元年7月31日(金)
置賜農業高等学校
保健室

新型コロナ感染と熱中症 両方の対策をしっかりとしよう！

いつもより短い夏休みが始まります。7月後半は比較的涼しい日が続きましたが、梅雨明けとともに熱中症の心配も強まります。部活動等の際は新しい生活様式に加え、熱中症予防も常に考えて対策をしましょう。水分補給、服装の工夫、温湿度のチェックによる運動の可否など、各自でも学校でも対策が必要です。

夏休み中の注意事項～新型コロナ感染防止に向けて～

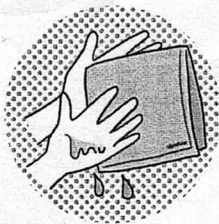
夏休みは、遠くに住んでいる兄弟や親せきとの交流も増える時期です。新規感染者の数が毎日報道されており、東京に限らず全国で増加していることは明らかです。十分に感染防止を念頭に置き、大勢での飲食を避ける、手洗い・うがい、換気など家庭でできる対策をしてください。

- ①生徒自身や同居している家族が、感染者や濃厚接触者と特定された場合、またはPCR検査の対象者と判断された場合は、必ず学校（担任の先生、または学校の職員室）に連絡してください。
- ②風邪症状や熱が続く、強いだるさや息苦しさがある場合は、山形県共通の「新型コロナ受診相談センター」に相談してください。（0120-88-0006）
- ③8月17日に2学期が始まりますが、しばらくの間は健康観察（朝の検温、症状のチェック）を強化します。体調に不安がある場合は、学校に連絡して自宅で待機してください。健康観察カードの記入も継続して行っていくしますので、忘れずに検温して熱がないことを確認してから登校してください。

継続して、習慣づける… 感染予防対策

感染防止対策として「ソーシャルディスタンス」やマスク着用などが注目されていますが、『新しい生活様式』など徹底を呼びかけられていることの中には、実はこれまでも、他の感染症の対策として周知されてきた行動が含まれています。

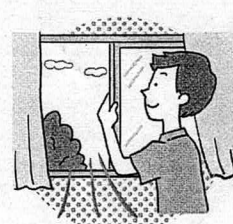
手洗い後、
しっかり水気を
ふき取っていますか？



他の人とタオルや
ハンカチを共用して
いませんか？



爪(とくに手の爪)
は短く切って
ありますか？



こまめに・定期的に
室内の換気を
していますか？

これらは今回の新型コロナウイルスに限らず、多くの感染症で有効な予防対策でもあります。仮に流行が収まってきても、そこでおしまいにはしたくないものです。

私たち人間は過去にもさまざまな感染症と闘い、多くのことを学んできました。未知のウイルスにも有効な知識の蓄積を活かし、心身の健康につなげましょう。

定期健康診断実施予定について（2 学期）

1 学期の休校で延期していた定期健康診断を 2 学期から本格的に再開します。

（眼科検診と身体測定、胸部レントゲン撮影検査は終了しました。）

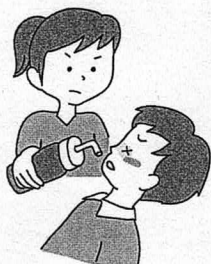
以下の日程で実施しますので、極力欠席のないようにしてください。

月 日	検診項目	時 間	対 象	場 所
8月21日（金）	内科検診	5. 6 校時	3 年生	保健室
8月26日（水）	内科検診	5・6校時	2 年生	保健室
8月27日（木）	心電図検査 貧血検査	5・6校時	1 年生	保健室 会議室
8月28日（金）	内科検診	5・6校時	1 年生	保健室
9月4日（金）	歯科検診	9：30～	3 年全クラス G1,E1	保健室
9月10日（木）	尿検査一次	朝自宅で採尿	全学年	教室で提出
9月11日（金）	歯科検診	9：30～	L1 2 年全クラス	保健室
9月24日（木）	尿検査二次	朝自宅で採尿	一次で有所見者	保健室前提出
9月29日（火）	耳鼻科検診	5 校時	1 年生 2・3 年昨年有所見	保健室
10月6日（火）	尿検査三次	朝自宅で採尿	二次で有所見者	保健室前提出

熱中症 応急処置は『FIRE』で！

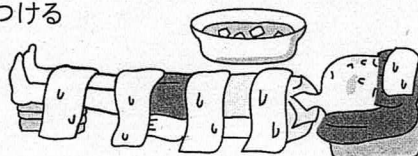
F Fluid…水分補給

液体（水+塩分）の経口摂取または点滴。意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。意識がもうろうとしていれば、できるだけ早く点滴を行う



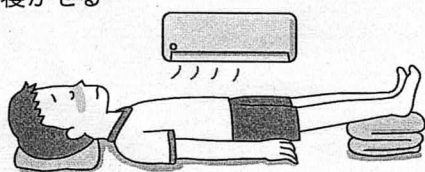
I Ice…冷却

衣服をゆるめる。ホースを使って全身に水をかけたり、ぬれタオルを体にあてて風を送って冷やす。可能であれば氷水に全身をつける



R Rest…安静

運動の休止。涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる。足を高く上げた状態で寝かせる



E Emergency…119番通報

119 番通報（救急車の手配）。意識状態・体温をチェックし、現場の状況や気温、運動の強度・時間などの情報を救急隊員に提供

