

祭 ほけんだより 夏休み編

令和2年7月30日(木)
コザ高等学校保健室

短いですが、待ってました夏休み！

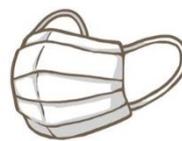
ただ、現在、沖縄はコロナウイルス感染症の流行で、警戒レベルが第二段階に引き上げられました。一人一人が意識して予防対策を行って下さい。いつもと違う夏休みとなりますが、1、2年生は部活動等の日々かな？また、3年生は進路活動に向けての日々かな？有意義な夏休みを過ごして下さい。

ひとりひとりの基本的感染対策。。。.

感染防止の3つの基本

- ① 身体的距離の確保
※不要不急の外出を避ける。
- ② マスク着用
※外出時はマスク着用するべし。また咳エチケットを忘れずに。
- ③ 手洗い
※帰宅後、食事前などまめに手洗い。

3密を
避ける



夏休み中も、これまで同様に健康観察シートに体温、健康状態を記入して下さい。今回から提出です！！

熱中症に気をつけよう！！

部活動中は頭痛ぐらいだったのが、帰宅後、発熱したりぐったりしたり・・・。熱中症は当日だけではすみません。途中、休憩を定期的に入れたい、時間を決めて水分補給をしたり、室内の部活動は定期的に換気をして空気を入れかえて下さい。

水分補給のタイミング

運動するとき・部活動のとき

① 運動する前に のんで
ウォーミングアップで体温が上がりすぎるのを防いでくれます



② 渴く前に のんで
運動中に水分はどんどん失われます。のどが渴く前にこまめに補給して

③ お疲れさまで のんで
あとは帰るだけ・・・でも、水分補給を忘れずに

夏を元気に過ごすポイント4っ！

POINT ①早起き



毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。

POINT ②朝ごはん



寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。

POINT ③水分補給



熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。

POINT ④お風呂



シャワーだけですませず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。

☆身体測定結果や治療勧告書をだします。今までにも受診を勧められた生徒は、病院受診をして結果を保健室に提出して下さい。また、学校管理下でケガをして病院受診をしたことがある生徒は医療費が請求できます。その場合は、保健室に相談に来て下さいね。