

# ほけんだより 8月

大社高校保

健部

梅雨が明け、毎日暑い日が続いています。この時期は熱中症の注意が必要です。例年より短い夏休みですが、生活習慣の乱れに注意し、各自で健康管理を行い、充実した日々を過ごしてください。

## 新型コロナウイルス感染症について

全国的に新型コロナウイルスの感染者が再び増えており、いつまで続くのか不安な日々を過ごしている人が多いかと思います。感染しないことはもちろん、もしも感染してしまったときに広げないことも大切になります。今一度、感染症対策を徹底して夏休みを過ごしましょう。

### こまめな手洗い

食事前やトイレの使用後だけでなく、石けんを使ってこまめに洗い、ハンカチでしっかりと



拭き取りましょう。  
マスクの着用や咳エチケットの徹底

外出するときはマスクを着用し、家庭でも咳エチケットを心がけましょう。気温・湿度が高い日は熱中症に要注意！



### 毎日の検温や健康チェック

登校日だけに限らず、夏休み中も忘れずに毎日検温をしましょう。体調が悪いときは外出を控えて休養しましょう。



### 不要不急の外出を控える

「3つの密（密閉・密集・密接）」が重なるリスクの高い場所への出入りを控えましょう。



## ★熱中症にも気をつけよう！

～「新しい生活様式」における熱中症の予防行動のポイント～

- のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう
- 部屋の換気をしつつ、エアコンの温度設定を下げるなど調整して利用しましょう
- 屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう
- 少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所へ移動しましょう
- 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう



## 健康診断について

1学期に予定していた健康診断は、新型コロナウイルスの影響で2学期以降に延期となっています。感染予防対策を行った上で、検診を実施するよう調整中です。2学期以降の日程は決まり次第連絡します。

### ◎結果通知の配布

1学期に実施した検診は、身体測定（全校生徒）、心電図検査・胸部レントゲン検査（1年）、尿検査（全校生徒）です。

検診結果について、精密検査や治療が必要な人には結果通知を配布しています。医療機関へ受診した場合は、受診結果を保護者の方が記入の上、学校まで提出してください。

例年より健康診断の実施が遅くなるので、学校生活を送る上で心配なことがある人は休みの期間に各自で受診するようにしてください。