

8月ほけんだよ！

大社高校保健部



あっという間に夏休みが終わり、2学期が始まりました。この時期は疲れが出る頃で体調を崩しやすくなります。さらに夏の終わりとはいえ湿度や気温が高い日が続く、まだまだ暑さ対策が必要です。

学園祭に向けての体調管理と熱中症対策について

★まずは規則正しい生活を

- 1日3食バランス良く摂りましょう
- 睡眠不足に気をつけましょう
- 体調が悪いときは早めに休養しましょう

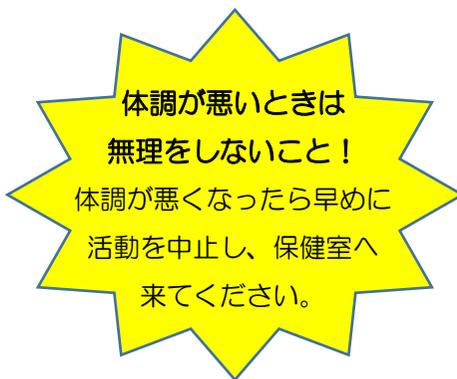
★体育祭当日は

- 前日ははやく寝ましょう
- 朝食をきちんと食べましょう
- こまめに水分補給をしましょう
- 朝の体調チェックをしましょう

★持ってくるもの

- 弁当（必ず保冷剤を入れてきてください。食中毒に注意！）
- 飲み物（体育祭当日は、販売があるので購入することもできます）
- 水を凍らせたペットボトル（熱中症対策、負傷時の冷却用）
- スポーツタオル2枚以上（汗ふき用、濡らして体を冷やす用）
- 塩分（塩飴、梅干し等）

※その他、熱中症対策に必要なものがあれば各自で準備しましょう



新型コロナウイルス感染症対策を忘れずに！！

新型コロナの感染者数が増加しています。今まで以上に感染対策を意識して生活する必要があります。各自でしっかりと体調管理をしましょう。

□登校前の検温や体調チェック

毎朝、検温と体調チェックを行ってください。

発熱や咳などのかぜ症状など体調不良を感じたときは無理をせず、自宅で休養し、かかりつけ医に相談・受診しましょう。

登校後に体調が悪くなった場合は、担任または保健室に申し出てください。

□マスクの着用

感染症予防と熱中症予防との両立を図るため、マスク着用時の激しい運動の回避やマスクなしでの会話を控えること、こまめな水分補給に注意しましょう。

□正しい手洗いなどの手指衛生

30秒間の手洗いを徹底しましょう。食事の前後や共有物に触れたときはこまめに手を洗い、洗ったあとはハンカチでしっかりと拭きます。

□こまめに部屋の換気

常時窓を開け、扇風機を稼働させて換気をしましょう。

目安として、30分に1回以上、数分間程度、窓を2方向開放しましょう。

□食事時の会話を控える

昼食時はリスクが大きいです。対面を避け、静かに食べましょう。食後は速やかにマスクをしましょう。

□日常の健康管理

十分な睡眠、適度な運動やバランスの良い食事を心がけ、生活リズムを整えましょう。ワクチン接種を受けた人もいますが、接種後も油断せず、感染症対策を引き続き、徹底しましょう。

※なお、ワクチン接種後は激しい運動は控えるようにしましょう。