



県立荏田高校
保健室
R3年7月号

梅雨が明けたらいいよ夏本番！ワクチン接種が少しずつ進んできていますが、今年も新型コロナウイルスと闘いながらの夏休みになります。基本的な感染症対策をしつつ、熱中症や夏バテにも気を付けて、今年の夏も元気に乗り切りましょう！



Before コロナ

With コロナ

after コロナ

みんなで気遣い
普段の生活から

今、わたしたちにできること

自分の命も
周囲の命も守る行動

手洗い後、
しっかり水気を
ふき取っていますか？



ソーシャルディスタンス



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？



マスク・せきエチケット



こまめに・定期的に
室内の換気をして
いますか？

手をあらう/しょうどくる



毎日の GoogleForms での健康観察(検温・体調確認)の記録も感染症対策の一環です

体調が悪いと感じたら、平熱時の体温と比較したり、病院受診時に直近の体調変化などを医師に相談しましょう。自分自身の体調と向き合うためにも毎日の GoogleForms で健康チェックをすることが大切です。

夏休み中も！

以下の場合には必ず学校へ連絡してください ~



- ①かかりつけ医等を受診し、保健所に電話し指示を受けたりした場合
- ②保健所の聞き取りや検査などの指示を受けた場合
- ③感染が分かった、濃厚接触者と特定されたとき

連絡先：荏田高校/ 045-941-3111

コロナに
負けない！



熱中症 こんな症状があれば注意！



めまいや立ちくらみ



だるさや吐き気

気温や湿度が高いと、マスク内の湿度も上がり、のどの渇きに気付きにくいのです。「のどが渴いた」と感じる前に水分補給と休憩を取ってください。



筋肉のけいれん



汗を全くかかない
または、汗がひどい



高体温



こんな人は 熱中症になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった

夜ふかしが続いている

部活動中、休けいせずにずっと練習している

学校へ行く途中

頭が痛くて、気分もわるくなってきた...

学校での朝礼中

フラフラして立っていられなくなった...

部活動中

体が熱くて、手足がしびれてきた...



1学期までに実施した健康診断で受診勧告書が手元に届いた人は、かかりつけ医や最寄りの医療機関に電話で確認したうえで夏休み中に受診をしておきましょう！



熱中症を防ぐコツ

- 朝ごはん** 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。
- 睡眠** 寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。
- 休けいと水分補給** 外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう