

# ほけんだより

## - 6月号 -

唐津西高校保健室 2020



あっという間に6月になりました！休校もありましたが4月から2カ月経ちました！2020年で考えると半分過ぎましたね！！  
学校生活は徐々に戻りつつありますが、マスクの着用や換気、手指消毒、三密の回避など、新しい生活様式を取り入れていかなければなりません。慣れないことも多いと思いますが、みんなで協力していきましょう！！

## 「新しい生活様式」と「学校での過ごし方」

### 1. 一人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 ②マスクの着用 ③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐ着替える、シャワーを浴びる。

### 2. 日常生活を営む上での基本的生活様式

- 毎朝の体温測定、健康チェック
- 手洗い、手指消毒
- 身体的距離の確保
- 咳エチケットの徹底
- 3密の回避（密集、密接、密閉）
- こまめな換気

### 3. 日常生活の各場面別の生活様式

#### ●買い物

- 1人または少人数で空いた時間に
- 通販も利用
- 電子決済の利用
- 計画を立てて素早く済ませる
- サンプルなど、展示品への接触は控える
- レジに並ぶときは、前後にスペース

#### ●スポーツ、娯楽等

- ジョギングは少人数で
- 狭い部屋での長居は無用
- 公園等は空いた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン
- すれ違う時は距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと



#### ●食事

- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは食後に
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 持ち帰りや出前、デリバリーの利用
- 屋外空間で気持ちよく

#### ●公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 徒歩や自転車利用も併用する
- 送迎が可能なら願います



# 熱中症 に気をつけよう！！

暑い日が増えてきました。この時期は身体が暑さに慣れておらず『熱中症』になりやすいです。また、今年  
はいつもと違い、この時期にマスクを着けています。熱がこもりやすいので、さらに要注意です！！

## 熱中症にならないために



こまめな水分補給をしよう



日陰で休憩しよう



十分な睡眠をとろう



1日3食バランスよく食べよう



体調の悪い時は運動をひかえよう



汗をかく習慣をつけよう

## もし、熱中症になったら…



経口補水液  
を飲む



涼しい場所で  
横になる

首・わきの下・  
足の付け根を  
冷やす



意識のない  
場合は、救急  
車を呼ぶ

