

保健だより6月

2020.06.04 鳥栖工業高校定時制

学校が再開して1か月弱がたちました。登校後の検温や校内でのマスク着用等、色々と制約がありますが、今、社会では下欄のように『新しい生活様式』が求められています。うつらない・うつさないために実践していきましょう。

『新しい生活様式』の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策



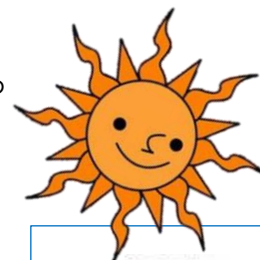
感染症予防の3つの基本

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するときは無症状でもマスクを着用する。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。すぐに着替える。シャワーにかかるといい。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。

※移動に関する感染対策

- 感染流行地域からの移動および感染流行地域への移動は控える
- 帰省や旅行は控えめに
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモしておく
- 地域の感染状況に注意する



熱中症も
心配な季節
です

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 3密の回避(密集・密接・密閉)
- 毎朝、体温測定、健康チェック
- 発熱または風邪症状あれば無理せず自宅で療養

新型コロナ禍での 熱中症予防

- ✓例年以上に意識して水分補給
- ✓3食きちんと食べ、よく睡眠をとる
- ✓人ごみを避けた散歩や、室内で軽い運動を行う
- ✓経口補水液を常備

室内では

- ✓暑いと感じたらクーラーをつける
- ✓湿度が高くならないよう、こまめに換気

※教えて！「かくれ脱水」委員会への取材による



換気の悪い
密閉空間



大勢がいる
密集場所



間近で会話する
密集場所

避けよう3密！