



2020.07.28 鳥栖工業高校定時制

保健だより7月



今月は「コロナに負けるな！」&「暑さに負けるな！」をテーマにお送りします。

なかなか新型コロナウイルス感染症が終息の兆しを見せません。これからどんどん暑くなってくるし...。が！憂いても仕方ありません。まずはしっかり対策を取って、リスクの軽減を図りましょう！

家でも毎日 体温を測ろう！



毎日、決まった時間に体温を測定しましょう。

熱があるとき、体調が悪いときは、学校や仕事は休みましょう。



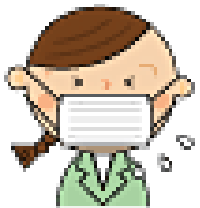
夏休み中に受診を済ませ万全の体調にしよう！



比較的余裕のある夏休みは、受診のチャンスです。治すべき病気は治して、新型コロナウイルス感染症に対抗できるよう万全の体調にしましょう。なお、受診終了後は結果通知書を学校へ提出してください。



マスクをつけよう！



- 咳やくしゃみのしぶきが飛び散るのを防ぐ
- 咳やくしゃみのしぶきを吸い込むのを防ぐ
- 手についたウイルスが鼻や口から入るのを防ぐ



熱中症予防のために...

軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどが渇いた」とは感じません。

でも、汗とともに体内の水分はどんどん失われていきます。

**だから！
少しずつ、こまめに
水分補給をしましょう！**



3密を避けよう！



密接・密集・密閉の3密を避け、適度な距離を保ちましょう。冷房中でも頻回に換気をしましょう。

暑い夏、でも体は冷えてるかも？

★こんな人は注意！

- ずっと冷房の効いた部屋にいる
- 冷たいものばかり食べている
- 入浴はシャワーのみ



★体が冷えると...

めまい・頭痛、疲れやすいなどの不調の原因になります。

★体を温める工夫を！



- 冷房の効いた部屋では1枚はおる
- あたたかい飲み物や食事を取り入れる
- 湯船にゆっくりつかる 等々

健康診断のお知らせ

9月1日(火) 耳鼻科検診

9月3日(木) 眼科検診