

令和2年5月30日  
保健衛生部

# 保健だより

～新型コロナウイルス感染症対策号 No.3～

今回は、『登校に向けての注意点』と夏に注意が必要な『熱中症』と『食中毒』について考えてみましょう！



# もう一度考えてみよう！ 今、私たちにできること…

皆さん、家庭学習の日々はいかがですか？制限された生活の中でも、充実した生活を送れていますか？

さて、いよいよ登校再開の兆しが見えてきました。これから、学校に登校するための心構えをしていきましょう。

自分のために大切な人のために自分がきることを、もう一度考えてみましょう！

朝起きてから、夜寝るまでの一日の流れをイメージしてみるのも良いですね！





# 朝

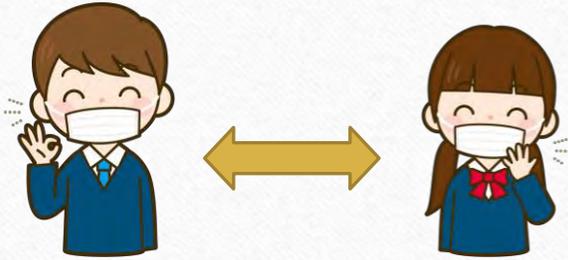


- 窓を開けて『換気』をしよう！  
深呼吸をしながら大きく背伸び！
- 体調のチェック！体温を測る。いつもと違う  
ところはない？『健康観察表』に記録しよう！
- 栄養を意識して『朝食』をきちんと食べよう！
- 学校に行く準備。

清潔な『ハンカチ・ティッシュ』は持った？

『マスク』は着けた？





# 登校後



- 友達に久しぶりにあって嬉しいし、顔を見て喋りたいこともたくさん！でも、少し『距離』を意識してみよう。向かい合わせではなく、横並び♪相手のためにも『マスク』着けてるかな？
- 教室の『換気』も忘れずに！2箇所窓を開けて風の通り道をつくろう！
- 友達との会話楽しい♪けど、『声のボリューム』は抑えめに…。走り回ったりも危険！



もし、**体温を測るのを忘れて**たり、**体調がすぐれない時**、**不安なことがある時**は教室に行く前に『保健室』に来てくださいね！





# 昼休み・休み時間



- お手洗い。混んでるなあ…。  
『**密集を避ける**』ために、他の階に行ってみよう！
- 正しい『**手洗い**』ってどうするんだっけ？  
清潔な『**ハンカチ**』も忘れず持ってきた？
- 楽しい食事。友達と対面・対話・シェアしたいなあ。  
ちょっと待って！今はやめておこう『**食べ物**  
**の分け合い**』や『**飲み物の回し飲み**』。  
※外した『**マスク**』はビニール袋に。食後はすぐ  
着けよう！

※飲み物は、『**自分専用の水筒**』を用意しよう！取り違いを防ぐため、名前の記載も忘れずに！

- くしゃみ！口を腕で覆って『**咳エチケット**』。

『うがい』は大切ですが、『うがい』で飛び散ったしぶきにより、感染が広まる恐れがあるため、校内ではしないようにしましょう。

自宅で『うがい』をして予防しましょう！また、水分を摂ってのどを潤すことも大切です！





# 夜

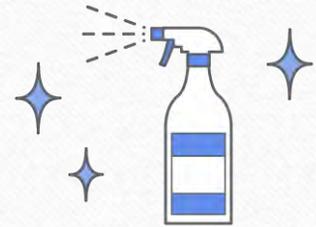


- 帰ったらまずは『手洗い・うがい』。  
外での汚れをスッキリ洗い流そう！
- 夕食を摂って、お風呂に入って、ほっとしたところでストレッチ。体をほぐして、ゆったりとして『体も心もリフレッシュ』♪
- 寝る前にもう一度体調チェック！忘れずに『健康観察表』に記録。
- スマホ・タブレットから離れて、ゆっくり目を休めましょう！
- 夜更かしせずに、しっかり『睡眠』をとり免疫力をアップ！





# 手指消毒液の使い方



教室やトイレの前など、校内の各所に手指消毒液が置いてあります。

## 使い方

- ① 手をしっかり乾かしてから使用する。
- ② 適量（手全体にいきわたるくらい）を手にとる。
- ③ 手指消毒液が十分に乾くまで、丁寧に擦りこむ。

## 注意点

- ※アルコール消毒液にアレルギーがある人は、使用せずに手洗いをしっかり行ってください！
- ※人に向けて吹きかけたりはしないようにしましょう！



# 熱中症について知ろう！

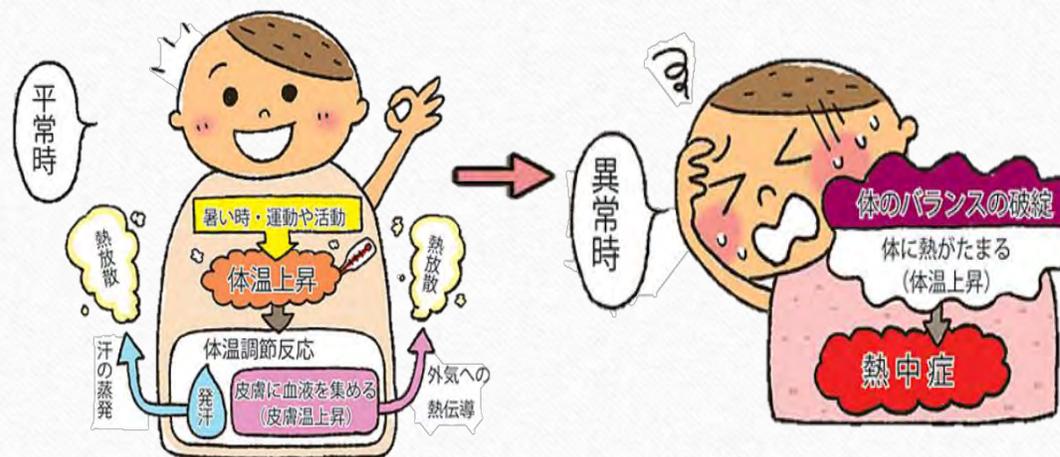
## 熱中症の主な症状

I 度 めまい・たちくらみ・足がつる  
筋肉痛・大量の汗

II 度 頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐  
疲れやだるさを自覚する

III 度 意識がなくなる・けいれん・歩けない  
体温が高くなる

## 熱中症の起こり方





## 熱中症の予防



- 暑さを避ける服装になる。
- 窓を開けるなどして、風通しを良くする。
- エアコンやカーテンなどで、室温・湿度を調節する。（室温28℃以下、湿度50%前後）
- 3食きちんと食べる。
- のどが渴いたなと感じ始めたら水分摂取。
- 快適な環境で、睡眠をしっかりとり休息する。
- 人混みを避けた散歩や室内での軽い運動を行い、筋力を保つ。（※汗をかける体質になる）

# 『かくれ脱水』に要注意！

## 『かくれ脱水』ってなに？

脱水症になりかけているのに、本人や周囲がそれに気がつかないため、有効な対策が取れていない状態を『**かくれ脱水**』と呼びます。

脱水症は進行するまで、これといった症状が出にくいのが特徴です！



## 『かくれ脱水』が起こりやすいのは？

 特に起こりやすいのは『**室内**』です！

風通しが悪い室内では、かいた汗が蒸発しにくく、体温が下がりにくいいため熱中症のリスクが上がります。

症状がなくても、普段から意識して予防しておくことが大切です！

# マスクによる熱中症に注意！

今年は、春季に外出自粛をしていたことから、汗をかいていない、運動をしていない傾向にあります。

筋肉量が少ないということは保持できる水分量が少ないということ、すなわち、脱水になりやすいともいえます。

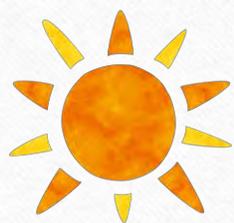
また、常日頃マスクをつけて過ごしていることで、体内に熱がこもりやすくなってしまいます。

知らないうちに脱水が進み、熱中症と  
なってしまうリスクも高まるため、注意が必要です。

このようなことも、意識しながら熱中症の予防を心がけましょう！



## マスクをしながらも 熱中症の予防対策を



- マスクを外した時は、こまめに水分補給。
- 大量に汗をかくときは、スポーツドリンクなどで塩分・糖分を摂る。
- 保冷剤や冷たいペットボトルなどで、首元を冷やす。
- 暑い日は、普段よりゆっくりとしたスピードで歩く。
- 暑いときは無理をせず、涼しい場所で休憩をとる。
- 帽子をかぶる。

※帽子は黒っぽい色ではないもの、風通しのよい素材のものを選びましょう。

# 夏の『食中毒』を防ごう！

夏の食中毒の原因の多くは、細菌です。

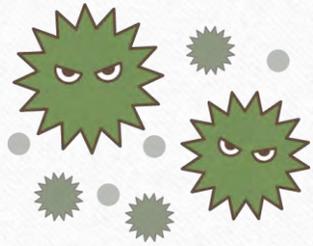
食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（約20℃）で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。

また、細菌は湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時には、細菌による食中毒が増えます。

## 原因となる細菌の代表的なもの

- 腸管出血性大腸菌（O157、O111など）
- カンピロバクター
- サルモネラ属菌





# 食中毒を防ぐ3原則



## つけない 洗う！分ける！

- ◎手洗いをする。
- ◎生の肉や魚に使用した箸などは、他に使用しない。
- ◎食品を保存する場合は、密閉容器に入れたり、ラップをかける。

## 増やさない 低温で保存する！

- ◎肉・魚・お惣菜などは購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れる。
- ◎冷蔵庫に入れた食材やお弁当などは、早めに食べる。
- ※食べかけ、飲みかけの食品を放置しない。

## やっつける 加熱処理！

- ◎肉や魚などは、中心までしっかり加熱する。
- ◎調理器具は、洗剤でよく洗う。熱湯をかけて殺菌する。
- ※特に、肉や魚、卵など使ったもの。

# 手洗いのタイミング



トイレの後



ゴミ捨ての後



外出の後



料理の前



食事の前



ペットを触った後

※特に肉・魚・卵を触った後