

保健だより*7月号

2021年6月28日
常翔学園中学校・高等学校
保健室

新型コロナウイルス感染症の予防について

緊急事態宣言が解除され、6月21日から7月11日までは「まん延防止重点措置」となりました。次の場合は、必ず学校に連絡のうえ、家庭での休養をお願いします。いずれも出席停止として扱います。引き続き気を緩めることがなく、感染予防対策を行いましょう！

①本人に発熱(37.5℃前後)・咳などの風邪症状がみられる場合

発熱(体温が平熱より1度程度高い場合等)、咳・のどの痛み・鼻水・息苦しさ・だるさ・頭痛・腹痛・下痢などの症状がある、におい・味がしない等、平常と異なる体調の場合は家庭で休養してください。

その際、医療機関を受診した場合は医師が指示する期間の休養。医療機関を受診しなかった場合は、症状が治っても、治った翌日・翌々日は休養してください。

②本人の感染が判明または、濃厚接触者と認定された場合

③同居している家族がPCR検査、抗原検査を受検することとなった場合

④同居している家族に、発熱等の風邪症状がある場合

(④は大阪府新型コロナ警戒信号が赤となっている時期の基準)

※もし、受診する病院について迷ったら、大阪府ホームページ「新型コロナウイルス感染症に係る診療・検査体制について」
<https://www.pref.osaka.lg.jp/iryo/osakakansensho/sinryokensa.html> をご参照ください。



水泳後の冷えに要注意！

6月に入り、水泳授業が始まっています。水泳後は教室に戻った時の体温調整が難しく、クーラーで冷えて体調を崩す生徒が毎年います。また、体が冷えると月経痛が悪化します。

プールから出た後は、タオル等でしっかり髪の毛を拭きましょう。体温を調整できるよう、夏用ベスト・セーターの着用、カイロ、暖かい肌着の準備など寒さ対策ができるようにしておいてください。



熱中症を防ぐコツ

- ◆ 朝ご飯 ◆ 朝ご飯は、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。
- ◆ 休憩と水分補給 ◆ 外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休憩を。水分補給も忘れずに。