



和歌山県立田辺工業高等学校 保健室 2020年6月第2号 (Vol,8)

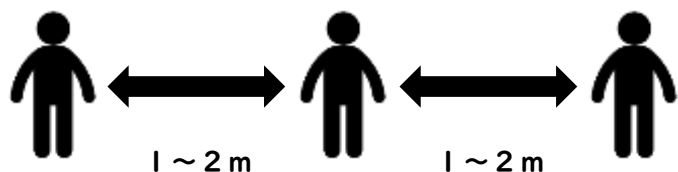
一斉登校となり、2週間が過ぎました。全国的にも県をまたいでの移動や休業要請等が緩和されています。しかし、まだまだ終息には至っていません。第二波を警戒することも必要です。

「新しい生活様式」を取り入れ、感染予防対策をとりながら、学校生活を送ってみたいと思います。特に、手洗いをお願いします。食中毒の予防にも繋がります。

- ☆ 毎朝健康観察を行い、健康観察票を提出しましょう。
- ☆ 手洗いをこまめに行いましょう。自分専用のハンカチやタオルで拭きましょう。
- ☆ 爪を切りましょう。
- ☆ 自分専用の物を使用し、貸し借りはやめましょう。
- ☆ マスクをつけましょう。特に、会話や発言を伴う場面、人と十分な距離をとれない場面ではマスクは必要です。
- ☆ マスクを外す時、保管する場合は清潔な袋等に入れましょう。捨てる場合は表面を内側に折り込み、ゴムでくるくる巻いて捨てましょう。
- ☆ 体操服や実習服を始め、身につけた物はその都度洗濯し、清潔を保ちましょう。家庭用の洗剤で普通に洗濯し、よく乾かすことで、ウイルスは除去されます。
- ☆ 換気が大切です。エアコンが稼働していても窓やドアを開放し、換気をしましょう。

### ◎3密を避けましょう

### ◎ソーシャルディスタンスをとりましょう



保健室からの  
お願い

保健室の利用のルール、今一度確認してください。スポーツ振興センターの書類未提出のひとは早く出してください。健康に・安全に気をつけましょう。

## 6月は食育月間です

紀南地方は豊かな海の幸、山の幸に恵まれています。四季折々の野菜や果物、海産物などを産直でいただけることは、たいへん幸せなことだと思います。

私たちの食卓に上がるまでには、多くのひとが携わっています。

そして、自然を守ることが資源を守ることに繋がっています。

感謝を込めて「いただきます」のあいさつをしてみませんか。



## 熱中症に気をつけて！

### 熱順化を進めましょう

徐々に暑さに慣れることが大切です。エアコンの温度調節、汗ばむくらいの運動を少しずつ行うなど、徐々に身体を暑さに慣らしていきましょう

### 睡眠不足は大敵！

### 食事抜きは高リスク！！

### 危険温度下では活動を控える

熱中症指数を意識しておきましょう。学校での活動、クラブ活動だけではなく、レジャーも控えましょう。

### こまめな休憩とこまめな給水

### 水分だけではなく、塩分もとる！

### 室内でも油断しない

### 健康診断が始まりました！

6月17日(水) 歯科検診(終了)、未検生徒の検診日は決定次第連絡します。

7月1日(水) 内科検診① E3A 5限目～

7月3日(金) 内科検診② 1年生 1・2年生の内科検診は、保健調査等の結果から学校医が必要と判断

7月6日(月) 内科検診③ 2年生 } した生徒対象に行います。対象者は個別に連絡します。対象以外で  
13:00~14:00 } 希望があれば、7/2(水)までに担任に申し出てください。

7月8日(水) 尿検査(第一次) 全校生徒対象、前日に容器等を配布します。

7月10日(金) 内科検診②③の予備日

\* 今年度の健康診断は、感染防止対策をとって行いますので、例年と実施方法・形態などが大きく変わっています。ご了承ください。