

# ほいけんきより 11月

和歌山県立田辺工業高等学校 保健室 2020年11月号 (Vol.17)



11月に入り、みかんが色づき、木々も紅葉し始めました。朝晩と昼間の気温差が大きく、空気が乾燥しがちなこの時期はかぜを引きやすい時期でもあります。今年には新型コロナウイルス感染症への対応も必要になってきます。毎日の学校生活を健康に、安全に過ごせるよう心がけましょう。

## 新型コロナウイルス感染症対策について

最近、マスクを忘れてきた、落とした、ゴムが切れたとかで保健室にマスクを取りに来る人がたいへん多くなっています。

健康観察についても、きちんできている人はたいへん少ないように思えます。

人と人の距離も、ほとんどコロナ以前に戻っているように見えます。

全国的にまた感染者数が増加傾向にあります。

ひとりひとりが適切な予防行動をとることで感染拡大を防ぐことにつながります。

意識を高く持ち、適切な行動を心がけてください。

- 手洗いを励行しましょう
- マスクを適正につけましょう
- 3密を避けましょう
- 寒暖の差が大きいので、衣類で調節しましょう
- 水分を適正にとりましょう
- 質のよい睡眠を確保しましょう
- 栄養バランスがとれた食事を心がけましょう
- 運動しましょう
- 身体を冷やさないようにしましょう



## 球技大会に向けて

いよいよ12日(木)、13日(金)は球技大会です。

寒い時期の開催となりますので、各自、工夫して防寒対策をとりましょう。

運動前は、十分に準備運動を行ってください。けがの予防につながります。

また、忘れてはならないのが感染症対策です。競技中は、飛沫が飛ばないように気をつけましょう。

密にならない工夫、応援の方法も十分考えて行ってください。

## 普通救命講習

11月5日(木)機械科1年生A組、B組が講習を受けました。

田辺市消防本部の隊員5名と田辺市女性消防団員3名の方が来てくださいました。

今年度は「新型コロナウイルス対策」として「感染予防」の確認が加わり、新しい生活様式に即した救命講習を学びました。



## 田辺工業高校敷地内の AED の設置場所

☆本館玄関前



☆体育館玄関前



☆グラウンドブルペン内



☆今のところ保健室

## 役立つアプリ



MySOS

一次救命処置の流れや AED 情報の検索ができる



応急手当

状況に合わせて項目を選ぶと対処法が出る



全国版救急受診アプリ「Q助」

救急車を呼ぶ必要があるか判断できる