



和歌山県立田辺工業高等学校 保健室 2021年7月第2号 (Vol.9)

新型コロナウイルス感染症のこと

東京オリンピックを前に、東京都に4度目の緊急事態宣言が発出されます。
沖縄県は延長、蔓延防止等重点措置も継続となっている地域もあります。
規制を緩めたとたんに感染者数が増加、規制がかかると少し減少、の繰り返しで、終息までにはまだまだたどり着けそうにないですね。この主な理由について、みなさんはどのように考えますか？

田辺西牟婁管内では感染者が確認されておらず、状況は落ち着いているようです。
しかし、県内でも感染者ゼロが数日続くことはあっても、また数名の感染者が発表されており、「感染経路不明」の感染者が出ています。第4波では「市中感染がおこっていた」との分析結果も出ており、今後、従来型より感染しやすいとされる変異株のウイルスがいつ広がるかもわかりません。

これまで同様、正しい情報を得て、感染対策をとりつつ、2度目の夏を乗り切りましょう。

マスクのこと



マスク着用により、熱中症になりやすいと言われています。学校でも、熱中症予防のために体育やクラブ活動、登下校時等、外すことが推奨されています。高温、高湿、呼気が激しくなるような場合など、場合に応じてマスクを外しましょう。

ただし、マスクを外しているときは近距離で会話をしたり、大声を出したりしないようにできるだけ気をつけましょう。

マスクは飛沫の飛散や吸入を防ぐ効果があります。しかし、正しい使い方をしないと効果も薄れます。サイズは合っていますか？隙間はないですか？

マスクの素材によっても効果は違うそうです。不織布マスクを正しいつけ方で使用した場合が最も飛沫を防ぐことができるそうです。続いて、ガーゼや布のマスク、最も効果が薄いのがウレタンマスクだそうです。

不特定の人や多数の人が集まる場では、使い捨ての不織布マスクをおすすめします。

保健行事

7月12日(月)13:20～ 内科検診 E3A、S3A
7月13日(火)13:20～ 内科検診 M3A、M3B
7月14日(水)13:15～ 内科検診 M2A、M2B
7月19日(月)13:20～ 内科検診 M1A、M1B

このほかのクラスは2学期に実施します。歯科検診の追検査も2学期に実施します。

クラス掲示の「内科検診について」をよく読んでおいてください。

7月16日は

遠足

○ 体調がすぐれないときは無理をせず、自宅で療養しましょう。

(入園時に検温があります。)

○ 水分をしっかりとりましょう。

○ 帽子や日傘など日差しを避ける工夫をしましょう。

○ 園内は原則マスク着用となっています。マスクを外す場合は十分な距離をとりましょう。

○ 不用意に色々なものに手を触れないようにしましょう。

○ 顔や口に手を触れないように気をつけましょう。

○ 手洗いを励行しましょう。

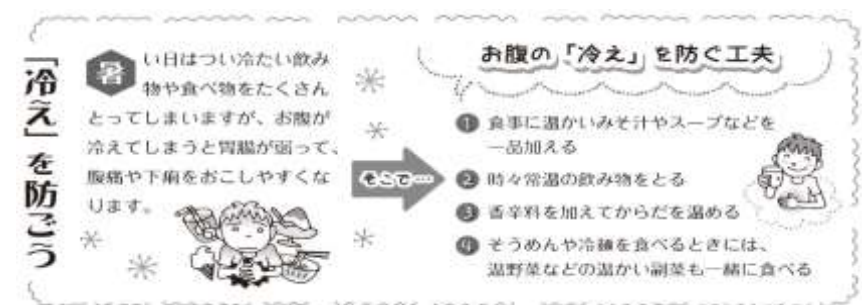
○ 食事の際は向かい合わず、隣との距離を開け、おしゃべりを控えましょう。

○ タオルやハンカチ、ティッシュ、バンドエイド、冷却グッズなどを持参しましょう。

(保健室からも少しは持って行きますが、園内が広く出会えない確率の方が高いため、自分で準備できる物は準備しておいてください。)

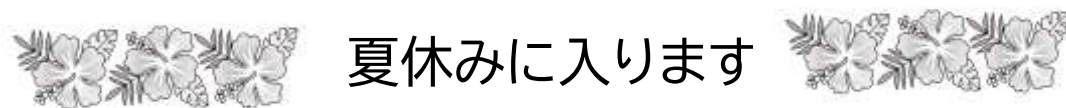


元気に楽しく過ごせるように、みんなで気をつけていきましょう!!





和歌山県立田辺工業高等学校 保健室 2020年7月第2号 (Vol.10)



が、コロナ禍での2度目の夏です。

今年の夏休みは通常どおりの期間となっていますが、まん延防止等重点措置や、緊急事態宣言が発令されている都府県があるので、不要不急の往来は控える必要があり、感染防止に重点を置いた行動が求められます。免疫力を落とさないような生活を心がけること、3つの密を避けること、手洗いの徹底、マスクの着用など、これまで同様の感染予防対策をとり、新しい生活様式に沿った生活を心がけましょう。また、正確な情報に基づく適切な行動を心がけてください。

夏休み中でも、PCR検査を受けたり、感染や感染疑い等の場合はすぐに担任に連絡してください。

新型コロナウイルス感染症以外にも

要注意案件がたくさんあります！



暗い、人通りがない、一人、徒歩、などは危険です。男女問わず、できるだけ一人の行動は避け、周りに注意を向けておきましょう。



雷鳴が聞こえたらできるだけ早く屋内に避難しましょう。雷に打たれて命を落とすこともあります。遠くの雷鳴や稲光にも気をつけましょう。



連絡メールでもお知らせしましたが、田辺～上富田付近で熊が出没しました。7/9以降目撃情報はありますが、注意しましょう。

熱中症 3つの条件に気をつけて

1 環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強いなど

2 体

- ・寝不足
- ・下痢をしている
- ・暑い環境に慣れていないなど

3 行動

- ・長時間の屋外作業
- ・激しい運動
- ・水分補給をしていないなど

3 つの条件が重なると、熱中症を引き起こす可能性が！ 涼しい服装、水分・塩分の補給、こまめな休憩などで予防しましょう。

夏休み アウトメディア⑥ チャレンジ！

メディア（テレビ、ゲーム、インターネットなど）から離れて過ごす時間を作りましょう。

初級 1日3回 ごはんを食べるときはメディアから離れる

中級 メディアと関わるのは1日2時間までにする

上級 1日中、メディアから離れて過ごす

Let's challenge!!

せめて夜中の使用をがまんしよう！

生活 いい「リズム」をつくる 4つのヒントを紹介！

1 ヒント 学校に行く日と同じ時間に起きよう

規 規則正しい生活は、まず早起きから！ 自然と夜に眠くなって早寝早起きのリズムがつくれるよ。

2 ヒント 起きたらまずカーテンを開けよう

眠 い朝もカーテンを開けて朝日をとり込めば目覚めスッキリ！ 太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれるんだって。

3 ヒント 体をこまめに動かすクセをつくろう

屋 間に体を使うとよく眠れるんだ。運動の時間をわざわざ作らなくても、階段の昇り降りや、部屋のそうじでも運動量はアップするよ。

4 ヒント 寝る前のスマホはやめよう

寝 る前にふとんの中でスマホをさわっていないかな？ 画面の光を浴びると、いつまでもリラックスできないよ。