

ほけんだより

令和2年8月27日
茨木工科高等学校 保健室

あつという間の夏休みではありましたが、リフレッシュできたでしょうか？
2学期も新型コロナウイルス感染予防対策は必要です。
予防のためのルール、マナーを守るのはしんどいと思うかもしれませんが、自分と周りの人、お互いを守るために必要なことです。
引き続きみんなで取り組んでいきましょう。



一人ひとりが
できることを
きちんとしよう



手洗い 接触感染予防のためにもっとも大切なこと。

- ①登校したら
- ②共有のものをさわる授業の前後
- ③咳やくしゃみ、鼻をかんだら
- ④食事の前後
- ⑤トイレのあと ⑥そうじのあと

手を洗うタイミング

学校の各トイレ・手洗い場に
せっけんを置いてあります。
手をふくタオル、忘れずに。



マスク 身体的距離が取れないとき、会話するときは着用すべきです。

とはいえ、暑い日が続いており、熱中症も心配。

十分に人との距離があるときや、暑さで息苦しいときなどは、はずしてください。

ただし、はずしているときは会話を控えましょう。

※マスクを落とすことがあります。予備マスクも用意しましょう。



換気・ソーシャルディスタンス

密閉を防ぐため、教室の換気に協力して
ください。

ドアと窓の2方向を同時に開けると、
よりスムーズな換気ができます。

毎日登校前に自宅で検温・健康チェックを行
い、発熱等風邪の症状がある場合は、学校に連
絡のうえ、無理せず自宅休養してください。

まだまだ夏！熱中症を予防しよう

水分補給の タイミング

運動するとき・部活動のとき

1 運動する前に のんで

ウォーミングアップで
体温が上がりすぎるのを
防いでくれます

2 渴く前に のんで

運動中に水分はどんどん失われます。
のどが渴く前にこまめに補給して

3 お疲れさまで のんで

あとは帰るだけ…でも、
水分補給を忘れずに

屋内・屋外にかかわらず、高温多湿の場所で、活動する際は十分な熱中症予防・対策が必要です。

油断しがちですが、プールでも熱中症になることがあります。

めまい・頭痛・吐き気・高体温・大量の汗など、少しでも疑わしい症状があるときは我慢せず先生や周りに伝えよう。