

ほけんだより 5月号

令和2年5月
三重県立久居高等学校
保健室発

5月18日(月)から各学年分散登校が始まります。引き続き、気を緩めることなく新型コロナウイルス感染症予防をしましょう。手洗い、マスクの着用、咳エチケットを徹底し、ハンカチも忘れずに持ってきてましょう。発熱や風邪症状がある場合は、自宅で休養しましょう。また、検温表を登校日に配付します。朝検温してから登校するようにしましょう。

梅雨の時期も熱中症に注意しましょう！



毎年、5月から9月にかけて熱中症の救急搬送人数が増加します。

本来ならば学校生活を送りながら、徐々に夏の暑さに慣れていくと思います。しかし今年は、新型コロナウイルス感染症予防による外出自粛のため、自宅にいる時間が例年より長く、みなさんは体が暑さに慣れていない状態で登校しなければなりません。また、マスクの着用により、体内に熱がこもりやすくなる上、マスクの中は常に湿った状態で、喉の渇きを感じづらいつても言われています。

息苦しいと感じたら、マスクを外しても構いません。登校中や体育の授業、部活動など熱中症にならないために、少しでも体調が悪い場合は無理をせず休養をとりましょう。



熱中症対策

- ★生活習慣を整えること
- ★こまめに水分補給をすること(塩分が含まれたスポーツドリンク等)
- ★日陰や涼しいところで休憩をとること
- ★体調に不安があるときは無理をしないこと(すぐにお友達や先生に伝えましょう)



5・6月の主な健康診断の予定

新型コロナウイルス感染症予防のため、健康診断の日程が変更する場合があります。その都度、連絡をさせていただきます。

月	日	時間	検診項目	対象生徒	場所
5月	29日(金)	SHR後	身長・体重※	1学年	保健室
6月	9日(火)	13:30~	心電図	1学年	会議室
	18日(木)	SHR後	検尿(一次)	全学年	各教室
	19日(金)	SHR後	検尿(一次)	18日に忘れた者	各教室

※身長・体重を測定するときは、制服で行います。

心電図での持ち物 女子⇒長袖ジャージ、ハーフパンツ



●6月の教育相談のお知らせ●

相談事や悩み事など、専門の臨床心理士(牧野勢津子先生)に相談できます。相談を希望する人は、気軽に担任の先生や教育相談室、保健室に伝えてください。保護者の方にも来ていただけます。予約の方優先です。秘密は厳守します。

- ・6月1日(月) 9:00~13:00 ・6月16日(火) 13:00~17:00
- ・6月22日(月) 9:00~13:00

<参考文献>

- ・熱中症とコロナ…症状似た患者増加で「医療崩壊懸念」(産経新聞より)

