



今年は特に【熱中症】に注意しよう

千葉市立轟町中学校 保健室
(令和2年6月8日)

いよいよ学校が再開しました。今年は感染症対策として、給食や運動場での体育以外は常にマスクを着用したり、冷水器が使えなかったりするので、今まで以上に熱中症に注意が必要です。3つのポイントを意識して、感染症だけでなく、熱中症対策も心がけましょう！

ポイント1：水分補給



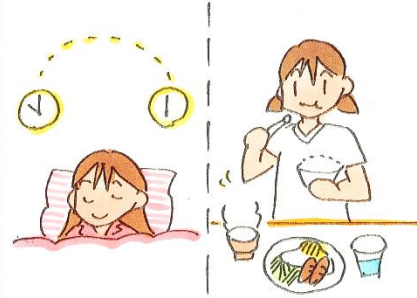
- 毎日水筒持参
- 登校後に水分補給
- 運動の前と後に水分補給

ポイント2：衣服の調節



- 気温に合わせた服装
- 熱がこもらない服装
- 登下校や体育で帽子着用

ポイント3：規則正しい生活



- 睡眠時間6～8時間
- 朝食でエネルギー補給
- 睡眠中に失った水分補給

*** 保健室の使い方と朝の健康チェック ***

感染症対策のため、保健室の使い方を変更しました。保健室へ行く場合は、先生に電話連絡してもらってから行きましょう。また、登校後、急に体調が悪くなった場合に備えて、早退する場合の連絡先や、早退する際の手段を、家の人と確認しておきましょう。

①けがは保健室で手当て



②体調不良は相談室で対応



③休養せずに早退



一日中健康な状態で学校生活を送るためには、登校前の健康観察がとても重要です。以下のような症状がある場合は、無理せず家で休養し、症状が続く場合はかかりつけ医に相談しましょう。なお、登校してもいいのか迷う場合は、学校へ連絡してください。遅刻した場合は、必ず職員室で健康チェック表を確認してもらってから教室へ行くようにしましょう。

①解熱後24時間未満



②息苦しさや、強いだるさ



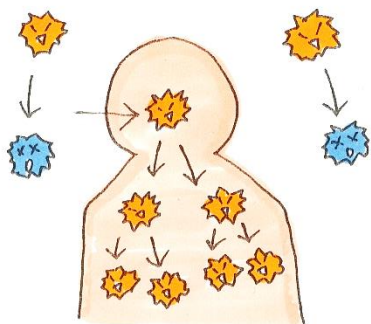
③家族に発熱などの症状あり



知れば納得！新型コロナウイルス感染症の正しい知識

マスクや手洗い、換気や距離をあけるなど、学校では様々な感染症対策が行われています。でもそれって一体何のため？感染の仕組みがわかると、感染症対策の必要性もわかります。

①ウイルスの特徴は？



空気中では時間が経つと死滅。
生物の細胞に侵入すると増殖。

②どこから侵入するの？



皮膚からは侵入できない。
目、鼻、口などの粘膜から侵入。

③ウイルスは何に含まれるの？



鼻水や唾液（咳やくしゃみ）、
血液や排泄物などに含まれる。

④飛沫感染って何？



咳やくしゃみ、近い距離での会
話で唾液などを浴びて感染。

⑤飛沫感染を予防するには？



マスク着用（咳エチケット）、
距離をあけて会話。

⑥接触感染って何？



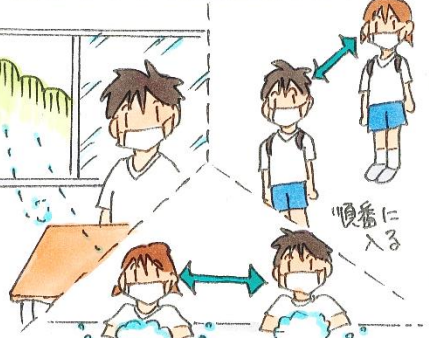
ウイルスがついた手で、目や鼻
などの粘膜をこすって感染。

⑦接触感染を防ぐには？



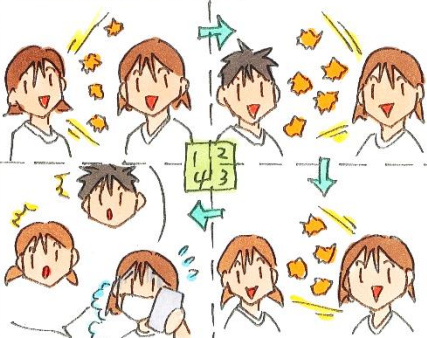
目や鼻をこすらない。
こまめに手洗い。

⑧どうやって密を避ける？



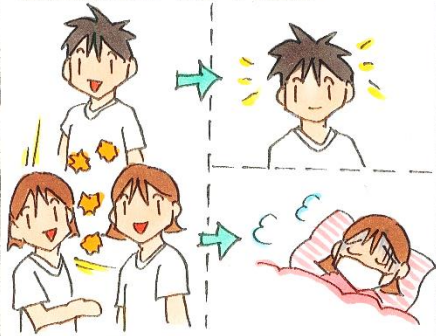
換気で密閉回避、人数制限で密
集回避、距離をあけて密接回避。

⑨潜伏期間って何？



感染後から発症までの期間。長
いと感染に気付かず流行拡大。

⑩感染したら必ず発症？



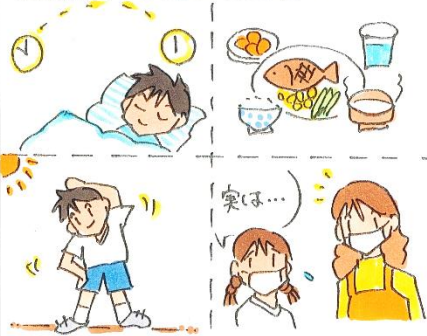
感染しても発症しない場合も。
感染に気付かず流行拡大。

⑪感染の目安は？



発熱、息苦しさ、強いだるさなど。
家族の症状の有無も確認。

⑫免疫力を高めるには？



十分な睡眠、栄養のある食事、
適度な運動、ストレスためない。