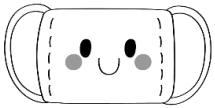


保健だより

No.2

飯能南高校 2020年6月15日発行

一人ひとりが“感染しない・感染させない”意識をしっかりとって行動しましょう
「手洗い」「3密（密閉・密集・密接）を避ける」「咳エチケット」



～マスクと上手に付き合おう～

暑くて蒸し蒸しする日本の夏。「夏にマスクなんて付けたくない！」と思うのは当然です。しかし、そんな夏でもコロナ対策は必須です。コロナが蔓延してから初めて迎える夏、しっかり対策をしていきましょう。

夏マスクの危険性

- 暖かい空気を吸い込むことによって体に熱がこもりやすくなる
- マスクをつけた状態で呼吸をすると、肺の周囲の肋間筋などを活発に動かすことになるので体内で多くの熱が作られ、熱中症の危険性を高めてしまう
- マスクをするとこまめな水分補給を怠りがちになる



■□対策□■

- ・無理しない → 一番体調がわかるのは、自分自身！！ 調子が悪いときは休みましょう
- ・酸欠は急に襲ってくるので、定期的にマスクを外して、深呼吸
→外すときは、①人と距離を保てる場所 ②十分に換気がされている場所・屋外で！
※厚生労働省や環境省は、「屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにすること」を求めている
- ・こまめな水分補給 →のどが乾いたときは、既に水分不足です。1日2ℓを目安に摂取！
- ・服装を工夫
→マスクで顔を覆う分、服装で調節するなど、首や足首、腕などの露出面積を増やして、熱がこもらないようにしましょう。Yシャツ・ブラウスの中に体育着を着ている人などは注意！
- ・マスクの素材も工夫
→夏場は防塵機能の高いものよりも、汗の吸収や呼吸のしやすさを重視した布マスクのほうが良い場合もあります。夏用マスク（冷感タイプ）などもおすすめ。上手に使い分けをしましょう。



その他

※マスクのヒモが短いと、常に引っ張られている状態になり、頭痛を引き起こす原因にもなるので注意。
※マスクを長時間つけていると、「蒸れ」「擦れ」などといった肌トラブルも有。

①肌を清潔に保つこと ②しっかり保湿すること

●健康診断が始まります！（日程が追加されています）

※健康診断における感染予防対策について

混雑にならないよう少人数単位で進行し、待機時には間隔をあげ、マスクを着用してもらいます。また、本来3日間で内科検診を行っていましたが、感染予防対策で時間がかかることも考慮し、従来の倍の時間をとっています。

1学期に実施 ★追加あり	身体計測 ★尿検査 一次① 一次② 二次 色覚検査・	7月30日（木）…身長(全)・体重(全)・視力(全)・聴力(1・3年) 7月 7日（火）…全員提出 7月 8日（水） ※ 容器は7月6日配布予定 7月21日（火）…対象者のみ 3年希望者に実施
2学期以降	心電図検査(1年) 内科検診(全)	9月 2日（水）5・6限 9月 3日（木）5・6限 3年① 9月 4日（金）2・3限 3年② 9月11日（金）2・3限 2年① 9月18日（金）5・6限 2年② 9月24日（木）5・6限 1年① 9月25日（金）2・3限 1年② ※ 時間に注意
(日程未定)	歯科検診(全)、眼科検診(1年全、2・3年間診により抽出) 耳鼻科検診(全学年問診により抽出)、胸部X線検査(1年)	

～こころと上手に付き合おう～

コロナの影響などもあり、勉強や進路のこと、部活のこと、友達関係、親との関係…など、いろいろなストレスを感じることも多いですね。何か悩んでいることがあったら 身近な誰か（大人）に相談してみましょう。

ストレスとは…

ストレスラー

ストレスを生み出す刺激



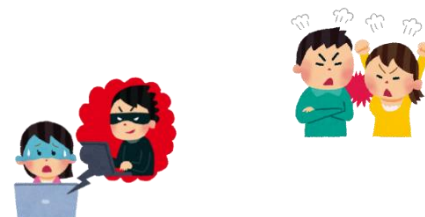
【学校内の相談】

- ・担任・副担・学年・顧問の先生・進路の先生・保健室の先生・校長先生など、自分が話しやすい先生に話してみましょう
- ・生徒指導・教育相談の先生（筒井・山川） etc.



【学校外の相談窓口】

- ・狭山保健所 04-2954-6212（健康相談・病院相談等）
- ・埼玉県こころの電話相談
048-723-1447（平日 9:00～17:00）
- ・埼玉いのちの電話
048-645-4343（24時間、365日）



★SNS教育相談@埼玉県教委 ※6月22日以降に詳細についてお知らせがあります。

開設期間 令和2年6月15日～令和3年3月31日

受付時間 平日3日 月・水・金 午後5時～午後10時