

# 保健室からの message

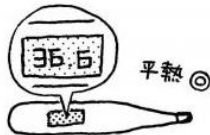
## 6月号

2020. 6. 8 (月)

八日市高校 保健室

＼ 学校再開にあたり、気を付けてほしいこと ／

### 登校前の健康チェック



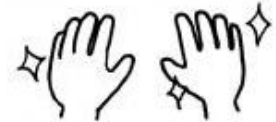
必ず検温してから登校してください  
体調不良を感じたら無理せず休むこと

### マスクを忘れず着用する



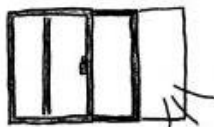
忘れた場合は、ペーパータオルで作ったマスクをしてもらいます

### 手洗いを習慣にする



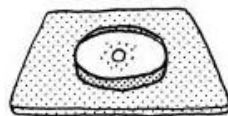
手洗い場が混雑しそうなときは  
様子を見ながら洗いにいきましよう

### 教室の換気



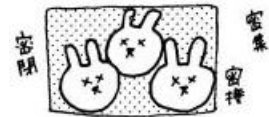
休み時間には特に  
教室の換気を心掛けてください

### 昼食は自分の机で食べる



しばらくの間はこれをお願いします  
机も移動させないこと

### 3密を防ぐ



登下校の電車・バス、部室での着替え  
など、密にならないよう常に意識

しょねつじゅんか

## 心掛けてほしいのは 暑熱順化 です ☀

暑熱順化とは、簡単に言うと「暑さに慣れること」。外出自粛や休校の影響で、暑さに慣れていない人が多いと予想されます。そこで心配されるのが熱中症。熱中症にならないために、暑さに強い体をつくりましょう。

暑熱順化させるポイントは  
自力で汗をかく練習を積むこと。

暑熱順化して暑さに慣れると  
「汗の質・汗のかき方」が変わる！



体を芯から温め、  
汗をじっくり出す

汗腺の働きが良くなります。汗とともに出るナトリウムの量が減り、塩分の少ないサラサラの汗になります。  
合わせて、体温の上昇を察知して汗をかき始めるタイミングが早くなり、体温調節しやすいからだに。

## 体力・免疫力をつけるために生活リズムはしっかりと！

学校に合わせた生活に戻し、食事・運動・睡眠のバランスを整えましょう。

# 睡眠不足や生活リズムの乱れから起きる脳貧血に注意！

のうひんけつ

<p>脳貧血とは…</p>	<p>《症状》</p>
<p>脳貧血とは、急に立ち上がる・長時間立ち続けるなどしたときに、一時的に血圧が下がることで脳に十分な血液が行かなくなるために起こります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・顔色が真っ青になる</li> <li>・全身に冷汗がでる</li> <li>・めまいや吐き気がする</li> <li>・目の前が見えなくなる</li> <li>・音が聞こえなくなる</li> <li>・悪寒(寒気)がする など</li> </ul>

⇒⇒⇒横になると症状が和らぐことが多いので、体調がおかしいなと感じたら早めに保健室へ！

登校中や授業中に気持ち悪くなったり、めまいや冷や汗を感じたりしたときは、

頭を低くする

- ☆座って頭を下げ、膝を抱えるようにする（倒れる前に座る）
- ☆スカートやシャツのボタンを緩める

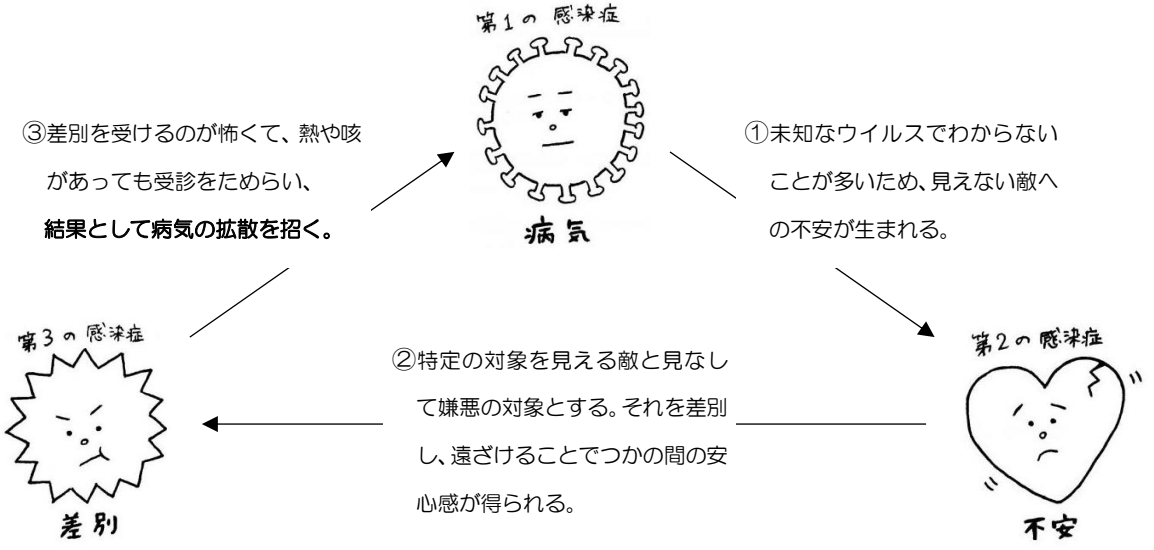


周りに、顔色が悪い人、体調が悪そうな人がいたら、先生に知らせて、保健室まで付き添ってあげてください。すぐに動けない場合は、その場にしゃがみ込むよう言いましょう。

## 3つの感染症のおはなし【病気・不安・差別】

「自分だけは絶対にうつるもんか」と考えると周りは化け物だらけになるが、  
 「自分は絶対に他人にうつさないぞ」と考えるだけで、周りの化け物は人の顔を取り戻すものである。

先日、新聞のコラムに掲載されていたある作家さんの言葉です。感染の恐怖から、人と人とのかわり方でピリピリした空気を感じることがあります。



この“感染症”の怖さは、病気が不安を呼び、不安が差別を生み更なる病気の拡散につながることで。それぞれの矢印を無くすために、自分でできることを行い、負のスパイラルを断ち切りたいですね。

## 健康観察表

学校名 ( 滋賀県立八日市高等学校 )

第 週

年 組 番

氏名 ( )

	日時	6/11 (木)	6/12 (金)	6/13 (土)	6/14 (日)	6/15 (月)	6/16 (火)	6/17 (水)
朝	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	咳	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
	喉の痛み	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
	鼻水・鼻づまり	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
	全身倦怠感	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
	その他 ( )	あり・なし ( )	あり・なし ( )	あり・なし ( )	あり・なし ( )	あり・なし ( )	あり・なし ( )	あり・なし ( )
夜	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	咳	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
	喉の痛み	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
	鼻水・鼻づまり	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
	全身倦怠感	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
	その他 ( )	あり・なし ( )	あり・なし ( )	あり・なし ( )	あり・なし ( )	あり・なし ( )	あり・なし ( )	あり・なし ( )
備考								

- ・朝・夜2回の体温測定と症状の有無を記載してください。
- ・備考欄は、体調面等で気になったことがありましたら記載してください。

自宅で検温や体調を注意深く観察し、自ら健康管理をしてください。この健康観察表は学校に提出する必要はありませんが、医療機関を受診するときには持参することが有効です。発熱や咳等の症状がある場合は、自宅で休養し、息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合は、帰国者・接触者相談センターに相談し、その指示に従うようにしてください。

第 週

	日時	6/18 (木)	6/19 (金)	6/20 (土)	6/21 (日)	6/22 (月)	6/23 (火)	6/24 (水)
朝	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	咳	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
	喉の痛み	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
	鼻水・鼻づまり	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
	全身倦怠感	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
	その他 ( )	あり・なし ( )	あり・なし ( )	あり・なし ( )	あり・なし ( )	あり・なし ( )	あり・なし ( )	あり・なし ( )
夜	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	咳	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
	喉の痛み	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
	鼻水・鼻づまり	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
	全身倦怠感	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
	その他 ( )	あり・なし ( )	あり・なし ( )	あり・なし ( )	あり・なし ( )	あり・なし ( )	あり・なし ( )	あり・なし ( )
備考								

- ・朝・夜2回の体温測定と症状の有無を記載してください。
- ・備考欄は、体調面等で気になることがありましたら記載してください。

自宅で検温や体調を注意深く観察し、自ら健康管理をしてください。この健康観察表は学校に提出する必要はありませんが、医療機関を受診するときには持参することが有効です。発熱や咳等の症状がある場合は、自宅で休養し、息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合は、帰国者・接触者相談センターに相談し、その指示に従うようにしてください。