

# 保健室からの message 9月号

2020. 9. 1 (火) 八日市高校保健室


2学期がスタートしました。猛暑のなかでの再開、みなさんお疲れのことだと思います。いつもより少し長い2学期を乗り切るためにも、無理をしすぎず、自分のペースで取り組んでください♪



## 【免疫力を高める】

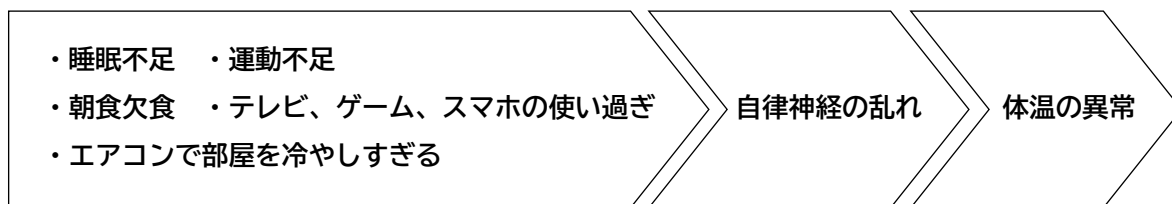
with コロナ時代、「自分の身は自分で守ること」がとても大切です。「自己管理能力」とも言います。感染予防の手洗いは、意識してできているように感じます。実際、例年に比べて学校のハンドソープの消費量が大幅に増加しています。感染予防に加えて、自分自身の免疫力を高め、ウイルスに感染しにくい体づくりも気にかけてください。



 これらは全て、研究結果として発表されているものです。

## 低体温になっていませんか？

低体温の目安は、平熱が36度以下かどうかです。一般的な平熱は、36.0～36.9℃。体温が36.5℃から37℃の時は細胞の働きが活発になります。また、体温が上がると血液の流れがよくなり免疫力が高まることで、病気になりにくくなります。



免疫力低下！

今後の保健行事予定 … 9月3日(木)2年内科検診 9月10日(木)1年内科検診

☆必ずマスクを着用して検診を受けるようにしてください☆

# 健康観察表

年 組 番 氏名 ( )

日時		9/1 (火)	9/2 (水)	9/3 (木)	9/4 (金)	9/5 (土)	9/6 (日)	9/7 (月)	9/8 (火)	9/9 (水)	9/10 (木)
朝	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	症状										
夜	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	症状										

日時		9/11 (金)	9/12 (土)	9/13 (日)	9/14 (月)	9/15 (火)	9/16 (水)	9/17 (木)	9/18 (金)	9/19 (土)	9/20 (日)
朝	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	症状										
夜	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	症状										

日時		9/21 (月)	9/22 (火)	9/23 (水)	9/24 (木)	9/25 (金)	9/26 (土)	9/27 (日)	9/28 (月)	9/29 (火)	9/30 (水)
朝	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	症状										
夜	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	症状										

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。