

ほけんだより 6月

令和2年
松山聾学校
ほけんしつ
保健室



梅雨の最中で、全国では大雨や洪水などの気象に関するニュースが聞かれる時期です。毎年、全国のどこかで大きな災害が起きていて、2年前には愛媛県でも大変な豪雨災害が起きました。もし避難所へ避難しなくてはならなかったときには、新型コロナウイルスの感染が広がらないような対策も必要になります。非常持出袋の中身も、考えなくてはならないですね。



愛媛県は、6月19日から、新型コロナウイルス感染症の「感染縮小期」に移行しました。それを受けて県立学校でも、6月22日から新しいガイドラインに沿って、部活動や実技・実習も、本格的な再開に向けた新しい段階に入りました。具体的な学習の内容については、学級担任や教科担任から説明があると思いますが、基本的な感染症予防対策は今までと何ら変わるところはありません。

次の①～③は、どんな感染症予防にも当てはまる大事なポイントです

1

感染症流行予防 3つの「密」を避ける



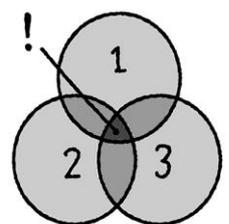
①換気の悪い密閉空間



②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする密接場面



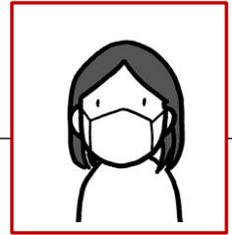
①～③が重なると特に
集団感染の高リスク

学校でも教室の換気に気を配っています

ソーシャルディスタンスを考えた活動をしています

活動によってマスクやフェイスガードなどを使い分けて飛沫を飛ばさない工夫をしています
熱中症が心配な時は、距離を取ってマスクを外しています





2

こまめな手洗いや咳エチケットの徹底

- ・ 外から教室に入る時や、トイレの後、給食の前後は特に丁寧に洗いましょう。
- ・ 熱中症が心配されるときや、身体的距離が確保できるとき以外は、基本的にマスクを着用しましょう。

3

毎朝の検温と健康観察を続ける

- ・ 体調の変化に気づくことができるよう、継続しましょう。

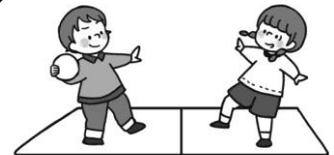


熱中症予防は

生活習慣から

運動で汗をかくことを繰り返していると、早い段階で汗をかけるので、体温の上昇が抑えられます。

軽い運動から始めて



暑さに慣れよう

例えば…

スープ、みそ汁、牛乳、野菜ジュースのどれかを、献立に加える



朝食は水分・栄養摂取の重要な機会です。

体の中の水分は、体温調節の役割だけではありません。体中のスムーズな働きのためには欠かせません。

感染症予防で、マスクを着けることが多いですが、熱中症が心配されるときは、人と距離を置いて、マスクを外しても構いません。

