



西中学校 保健室

朝晩すずしくなりました。あつさでの疲れが残っている今の状況では、熱中症にも気を付けながら、感染対策をより徹底して、続けることが大切になっています。気温の差が大きくなる季節ですが、体調良く過ごせるよう生活習慣を整え、登校前には体温をはかり、健康チェックをしましょう。

「体内時計」が乱れてしまったら…



現在は学校で発熱や体調不良があった場合、感染拡大防止のため、保健室で休まず、すみやかに帰宅することになります。いつでも家の人と連絡が取れるように連絡先の確認をお願いします。

また、登校前に体調がすぐれないときや、症状がなくてもいつもより体温が高いときは無理せず、大事をとって家でゆっくり休みましょう。

毎朝の健康チェックを忘れずに!



今年、熱中症で救急搬送された人が多いようです。消防庁によると、6月からの2か月で、昨年の1.74倍になったと発表がありました。

今はあつい中マスクを着用しなければいけないので、水分補給もしっかり取ってください。西中ではジャージを着ている人を多く見かけるので、あついときは着ないようにして熱中症にならないようにしましょう。

この文は、保健美化委員が熱中症予防のため考えてくれました。1学期には各クラスで保健美化委員からよびかけをしました。熱中症での体調不良は、脱水症と異常高体温によって起こるので、普段から脱水症を予防しておくことが大切です。すずしさを感じると油断しがちですが、2学期も引き続き予防をお願いします。

すみん?
すいぶん?
えいよう?

『ふそく』にちゅうい



マスクについて

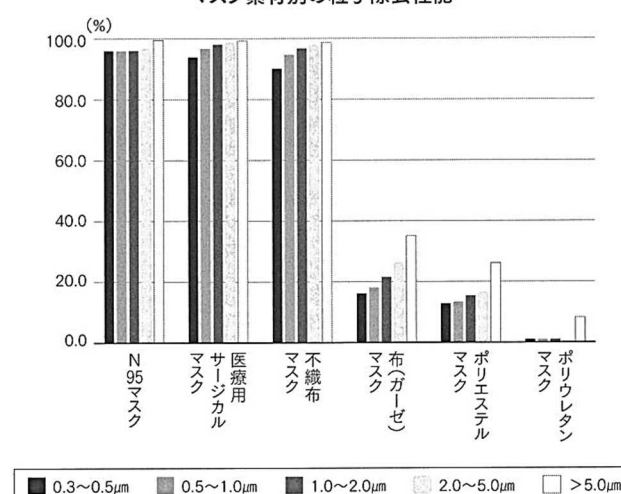
マスクは自分の顔にぴったりフィットさせましょう。

水分補給などでマスクをはずすときは、感染対策を忘れないことでみんなが気持ちよく過ごせます。特に人と十分な距離をとり、話さないようにしましょう。

学校医の先生より情報提供

一般的なマスクで、不織布マスクが最もウイルスを通しにくく、他の布マスクやウレタンマスクのウイルス除去性能はかなり低いと報告されています(下図参照)。新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスからから身を守るためには、安全を最優先し、可能な限り不織布マスクを使用しましょう。

マスク素材別の粒子除去性能



西村秀一 (2021) もうだまされない
新型コロナの大誤解 より