



5月8日より新型コロナウイルス感染症の対応が変更されました。

☆学校のホームページ(保健室の欄)に、出席停止基準などの内容を掲載していますのでご覧ください。

↓↓↓

「新型コロナウイルス感染症時の対応・手順」

「新型コロナウイルス感染症における療養報告書」

☆コロナウイルス感染症が疑われる時は、重症化しないように早めに医療機関を受診することをお勧めします。

本校における感染症対策

- ① 児童生徒・教職員にマスクの着用は求めない。
しかし、咳・くしゃみが出る場合は、マスクの着用を推奨する。咳エチケットの実施。
- ② 換気・手洗い・手指消毒は今後も継続して行う。
- ③ 健康観察記録表の配布はしない、各自で健康状態を把握し管理を行う。
- ④ インフルエンザ・コロナウイルスに感染した場合、各種の療養報告書提出。
→※書式は、HPに掲載
(※医療機関の証明書ではなく、保護者の方にご記入いただくものです。)

熱中症ゼロへ！！



熱中症が危険な季節です！！

梅雨明け後から7月下旬に多く発症していますが、油断禁物です。近年では、4月頃から発症しています。特に5月の暑い日や梅雨の晴れ間も危険です。気分が悪い時は無理せずに、早めに保健室に来てください。



熱中症対策*暑熱順化*



暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。

暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。暑くなる前から暑熱順化をして、熱中症になりにくい体づくりをしましょう。

日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

<p>ウォーキング・ジョギング (帰宅時に一駅分歩くなど)</p> <p>ウォーキング 運動目安 30分</p> <p>ジョギング 運動目安 15分</p> <p>頻度目安 週5回</p>	<p>サイクリング</p> <p>運動目安 30分</p> <p>頻度目安 週3回</p>
<p>適度な運動 (筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの)</p> <p>運動目安 30分</p> <p>頻度目安 週5回～毎日</p>	<p>入浴 (シャワーだけでなく、湯船に入るもの)</p> <p>頻度目安 2日に1回</p>

※内容と時間はあくまで目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。 日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

暑熱順化できていない(暑さに慣れていない)と熱中症になる危険性が高まります。
個人差がありますが、暑熱順化には数日～2週間程度かかります。
暑くなる前から運動や入浴で汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

☞ 水分補給など早めの熱中症予防対策が大切です！
気象庁の熱中症アラートもぜひご参考ください。
↓↓↓



SEVERE WEATHER CENTER HEAT EFFECTS

FAINT OR DIZZY	THROBBING HEADACHE
EXCESSIVE SWEATING	NO SWEATING
COOL, PALE, CLAMMY SKIN	RED, HOT, DRY SKIN
RAPID, WEAK PULSE	RAPID, STRONG PULSE
MUSCLE CRAMPS	MAY LOSE CONSCIOUSNESS

HEAT EXHAUSTION: GET TO A COOL, AIR CONDITIONED PLACE, DRINK WATER, IF CONSCIOUS, TAKE A COOL SHOWER OR USE COLD COMPRESS

HEAT STROKE: CALL 9-1-1

☞ 熱中症セルフチェック
↓↓



【参考・引用文献】

1. 一般財団法人日本気象協会、”熱中症ゼロ
2. 国土交通省 気象庁、熱中症警戒アラート