



9月 ほけんだより

静岡県立遠江総合高等学校
令和 4年 8月 30日

まだまだ熱中症対策を続けましょう！

毎日コロナ関連のニュースばかりですが、ここ数年は記録的な暑さについても頻繁にニュースになっていますね。夏休み明けは、特に熱中症が心配です。下記に当てはまる人は、要注意です。

熱中症の原因となしやすいこと



- ・ 睡眠不足(当てはまる人が多いのでは?)
- ・ 朝食を食べていない(水分・塩分が不足する)
- ・ もともと体調が悪かった
- ・ 暑さに慣れていない
- ・ 久々の運動

水分・塩分をこまめに補給していれば絶対に大丈夫というわけではありません!!
普段の生活習慣を整えることが、熱中症予防の第一歩です。

コロナ×熱中症 ～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

マスク

水分補給

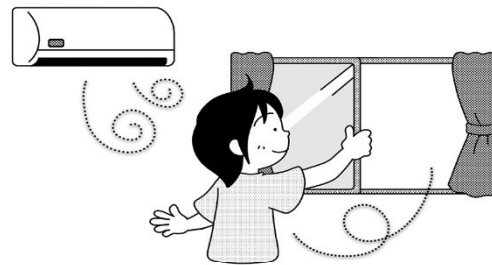
マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン

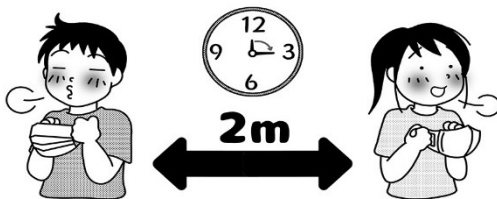
換気



エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間

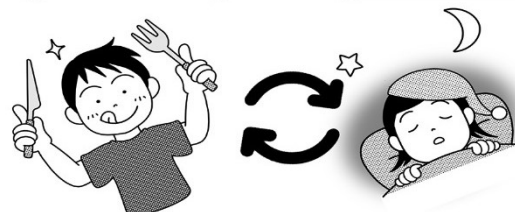
距離



距離をとって、マスクをはずそう。
ただし、長時間にはならないでね。

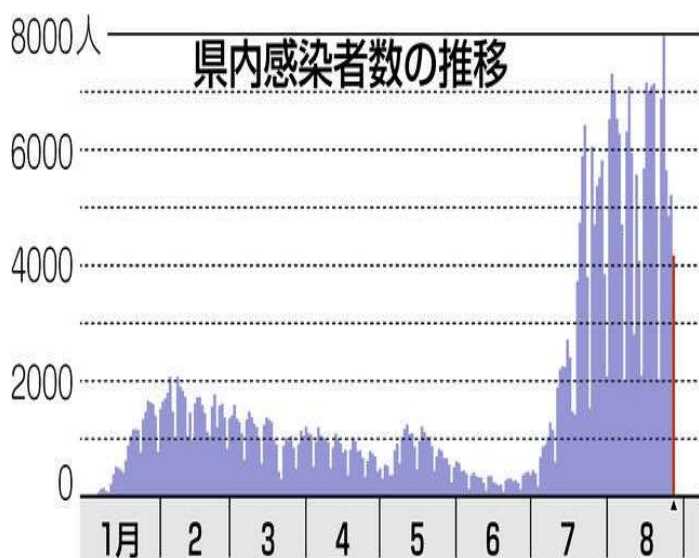
食事

睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、
基本は、食べて、寝ることです！

新型コロナ感染者数(8月29日現在)



夏休みにも感染者は増え続けていました。本校でも実際に感染したり、濃厚接触者になったりする人が多くいました。

2学期以降も感染症対策を徹底してください。朝の検温、手指消毒、マスク着用等を確実にお願いします。

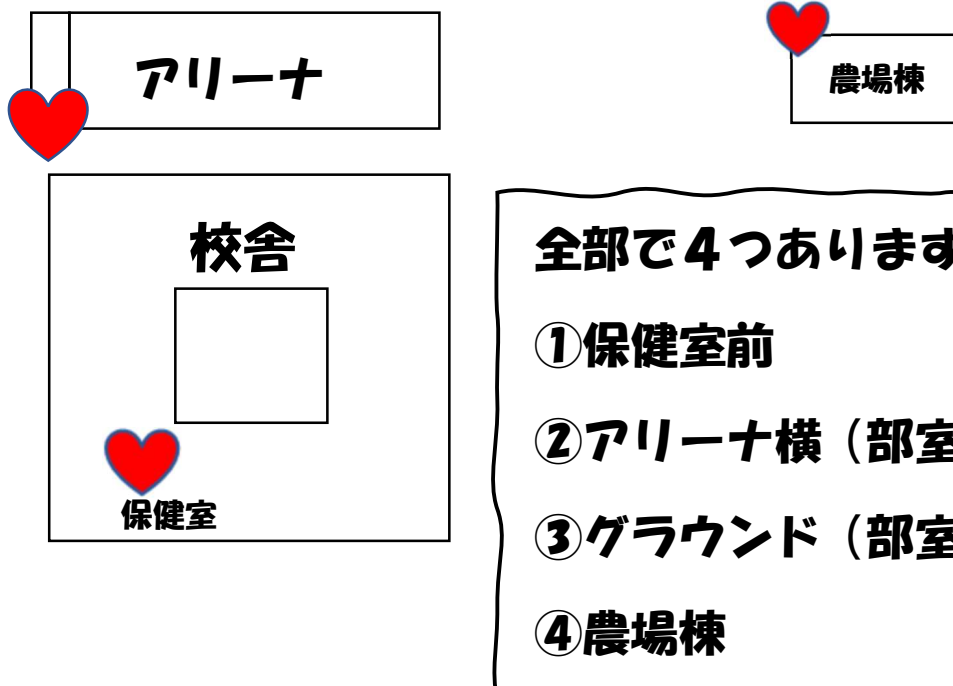
検温について、保健室に来た人に「今朝の体温は？」と聞くと、「測っていません。」と答える人が何人かいました。

体温は、体調の大事なバロメーターです。**必ず朝の検温をお願いします。**

9月9日は救急の日

学校内の AED の場所を覚えましょう！

みなさんは、遠江総合高校には AED がいくつ設置されているか知っていますか？また、どこに設置されているか知っていますか？学校内で、AED が必要になった時、生徒の皆さんにも「AED を持ってきてください。」と協力をお願いすることがあるかもしれません。もしもの時に備えて、AED の設置場所を覚えておきましょう。



全部で4つあります。

- ①保健室前
- ②アリーナ横 (部室棟)
- ③グラウンド (部室棟)
- ④農場棟