

え が お

小美玉市立玉里中学校
保健室だより
令和2年8月4日

もうすぐ夏休みを迎えます。今年は2週間と短いですが、梅雨明けがおそかったため、夏休みは厳しい暑さになりそうです。
熱中症と新型コロナウイルス感染に気をつけた新しい生活様式を心がけていきましょう。

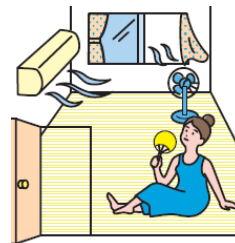
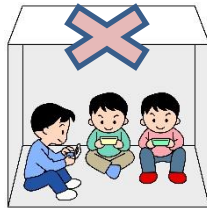


今月の保健目標：規則正しい生活をしよう

継続して、習慣づける・・・新しい生活様式

新型コロナウイルス感染症は、東京をはじめ国内で再び増加しています。茨城県でも感染が徐々に拡大しています。その中には、10代の生徒の感染、また、濃厚接触者として検査を受ける生徒も増加し、感染のリスクが高まっています。新型コロナウイルスは、インフルエンザと違って、症状がなくても感染させてしまいます。感染拡大を防止するためには、学校だけでなく、夏休み中の生活においても一人一人が気をつけて行動することが重要です。

◎三密をさける（密集，密閉，密接）。



エアコン使用時でも換気をする。

◎こまめに手を洗う。



・出かけたときは、「いつ、どこへ、誰と」を記録しておく。
・体調が悪いとき、また、家族にかぜ症状があるときは外出しない。

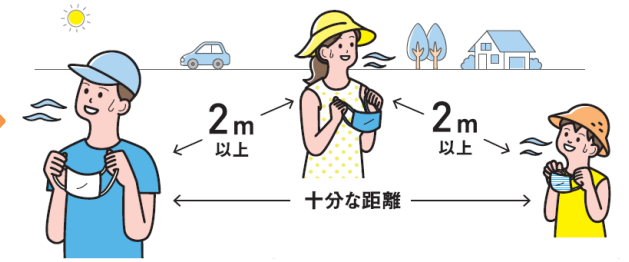
◎毎朝検温をする。夏休み中も「検温カード」に記入する。



◎マスクをする。



熱中症予防
十分な距離（2m）がとれるときは、マスクをはずす。



八月七日は 鼻の日

正しい? ○ 間違い? × 鼻血の止め方

○ 正しい!

顔をうつむきぎみにしてイスにすわり、親指と人さし指で小鼻を強くつまみます。5~10分くらい、そのまま血が止まるのを待ちましょう。



血が止まらない、出血量が多い場合は、すぐ医療機関（耳鼻科）へ!

× 間違い!

上を向いたり、首の後ろを叩いても血は止まりません。また、のどに血が流れこんでしまったときは、飲みこまないように気をつけましょう。



2学期をスムーズにむかえるために、生活リズムを整えよう



ぬるめのお風呂にゆっくり入る



睡眠環境を整える

夏バテ知らず 睡眠上手は 心地よく 眠るために



夕食は早めに済ませる



夜、強い光を浴びない