

保健だより 夏休み号

栃農高保健室

これから約3週間の夏休みです。まだまだコロナウイルスが流行しています。そして、これからもっともつと気をつけなければなりません。

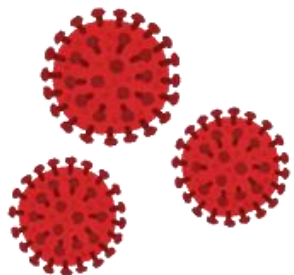
『いつもと違う夏休み』を意識して、**生活習慣を乱さない・適度な運動・検温と健康観察の継続**を意識してください。

3年生のみなさんは進路決定に向けて大切な時期です。オープンキャンパスや会社見学等に行く場合、電車などを利用する際は、**手洗いの徹底、多くの人と触るところを触らない**、など十分注意をしてください。

今年のかぜをひきま宣言！ かせ予防のポイント



かせをひかないように、日頃からかせの予防を心がけましょう。



◎こういうときにはご連絡ください

- ① 新型コロナウイルス感染者の濃厚接触者になったとき
- ② PCR 検査を受けることになったとき

☆今後の健康診断の日程について

8/27 (木) 内科検診 (2年生)	9/ 2 (水) 眼科検診 (全学年)
9/ 3 (木) 歯科検診 (2・3年生)	9/10 (木) 歯科健診 (1年生)
9/24 (木) 内科検診 (1年生)	

◎熱中症警戒アラートについて

この夏、関東地方では、熱中症の危険がとても高いとき、ニュースや防災無線などで、熱中症警戒アラートが発表されることになりました。来年度からは、全国で行われる予定です。

〈基準〉

暑さ指数 (WBGT) が33℃以上になると予想された場合に発表

〈タイミング〉

前日の夕方5時、当日の朝5時に、最新の予測値を元に発表

〈どうやって気をつけるか〉

- ・暑さを避ける
- ・適宜 (苦しいと思ったら) マスクをはずす
- ・こまめに水分補給をする

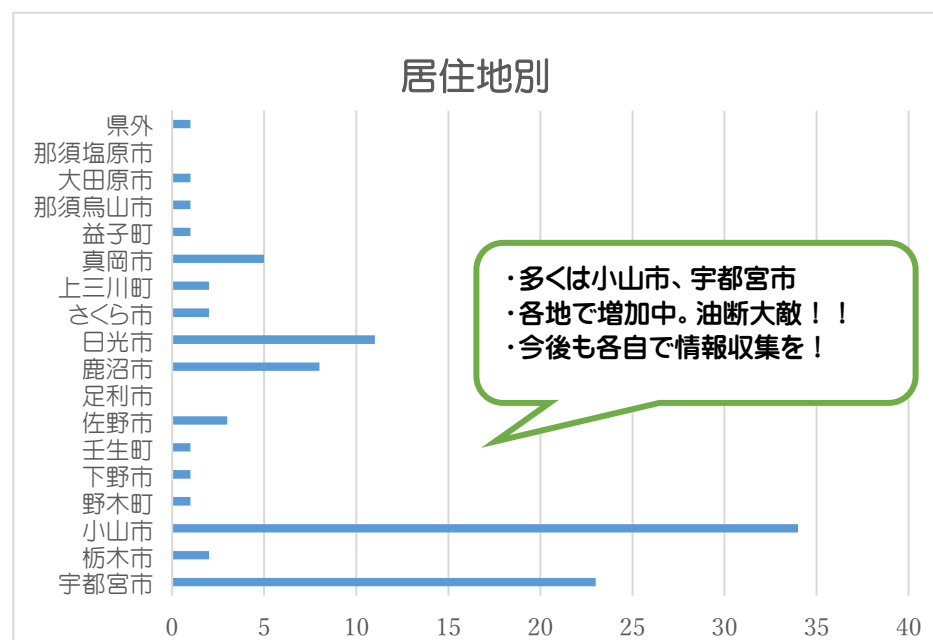
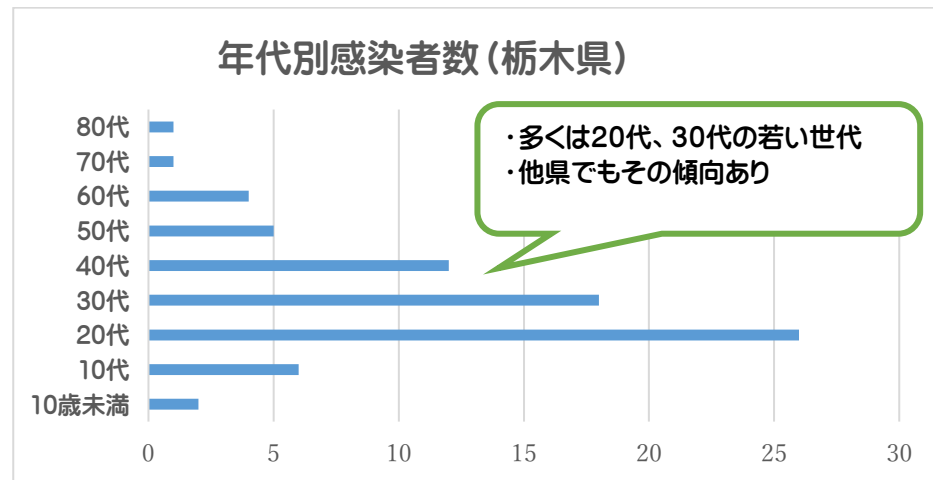


日頃から実施している熱中症予防対策を普段以上に徹底することが重要。

【早寝・早起き・朝ご飯、十分な睡眠、十分な水分補給など】

◎新型コロナウイルス 栃木県での発生状況について

6月下旬～7月26日までの間の感染者【97名】についてまとめました。



◎新しい生活様式ってなんだろう

これからは、withコロナの時代。コロナウイルスはなかなか終息しない予想ですので、コロナウイルスとともに生活しなければなりません。そのために、これからは「新しい生活様式」を取り入れて、生活しましょうと言われていています。いつも換気をする、3密を防ぐ、咳エチケットを守る、などがあります。

詳しくは、[新しい生活様式](#)で調べてみましょう。



◎かかった人を責めてはいけない

家族内感染が多く見られますが、家族がかかると、どうしても防ぎきれません。十分に気をつけた上で感染してしまうと、本人が一番ショックを受けることと思います。これを責めることがあってはいけないと思います。

栃木県でも増えている中、身近にせまっているのを感じます。症状がなくても感染していることもあります。もしかすると自分も感染していたかもしれません。それは検査をしない限りわからないことですし、誰でも検査を受けられるわけではありません。

もう一度、みなさんをお願いします。**夏休み中も同様に、毎日しっかり検温と健康観察をし、記録をとってください。熱がある、風邪の症状があるときは、家でしっかり休んでください。**それは大切な仲間を守るためです。そして、もしかかってもし自分を責める必要はありません。周りも責めたりしないでください。