

保健室だよ！

2021. 6
布施高校
保健室

2ヶ月近くかかった緊急事態宣言がようやく明けて、延期されていた体育祭も近づいて来ました。例年よりはやく梅雨に入り雨の日が続くかと思われましたが、晴れの日も多く気温がグンとあがり、熱中症の危険が高まっています。特に1年生は受験を経て、部活動もままならない状態で夏を迎えますので、体調には十分に気を付けて体育祭を迎えるようにしてください。



熱中症 VS マスク



コロナウイルスが感染拡大して以降、マスクを必ず着用してくださいと言われていますが、この気温の中では熱中症のリスクが考えられます。感染予防も考えつつ、熱中症も防ぐ必要が出てきました。厚労省が出したコロナ禍での熱中症予防対策指針では「屋外で十分に距離をとれる場合はマスクをする必要はありません。」となっています。

マスクをする場面と外す場面を意識しながら、熱中症を予防しましょう！！
また外したマスクはきちんと管理して、自宅で捨てましょう！！



●こんな時はマスクをはずそう



・登下校時 自転車の場合は横に並ばず、会話は慎みましょう。
公共交通機関でマスクを外す場合は、会話はやめましょう。



・運動時 体育や部活など運動を行うときはマスクをはずしましょう。
ミーティングなどで言葉を発する時には、距離をできるだけ取るかマスクをつけましょう。

・暑さ・息苦しさを感じた時 マスクを外し、呼吸を整えてしっかりと水分補給をしてください。

●基本の熱中症対策

+体調は万全か
どうか。

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



「熱中症かな？」と思ったら…

- ◎涼しい場所に移動させる、脇などを冷やす
- ◎水分や塩分を補給する

⇒改善しない場合は必ず医療機関を受診しましょう。



トイレの使い方に気をつけよう！

トイレの使い方が非常に気になります。もし汚してしまったら、自分できちんと始末して、次の人が気持ちよく使えるように心がけましょう。

・洗面台をきれいに使おう！



トイレの洗面台で髪の毛のセットや化粧をしないでください。洗面ボウルに髪の毛が落ちてしまった場合は、必ず自分でゴミ箱に捨てるようにしてください。

洗面台の配管は非常に詰まりやすいので、絶対に髪の毛などを流さないようにしましょう。

・ハンカチを持っていますか！？

感染予防の基本は手洗いです。教室に入る前や食事の前後は特にしっかり手洗いをしましょう。濡れたままの手でいると、乾いた手に比べて雑菌が繁殖しやすく、折角手洗いしても、水分を拭き取らないと手洗いした意味がありません。手洗い後は必ず清潔なハンカチで拭くようにしましょう。

独立行政法人日本スポーツ振興センターの手続きについて

下記のような場合、独立行政法人日本スポーツ振興センターからの医療給付の対象になりますので、保健室まで書類を取りに来てください。

☆給付が受けられるのは…

- ・授業中、休憩中、部活動中、学校行事中のけが等
- ・通常の通学経路、方法による登下校中のけが等

☆こんな場合は給付されません。

- ・医療費の合計が5000円以下（病院の窓口支払いが1500円以下）の場合
- ・保険診療以外で治療を受けた場合（交通事故等で賠償請求の対象となる場合）

※例外もありますので、給付対象かわからない場合には保健室まで来てください

申請するのが遅くなると、給付されないことがあります。給付対象となるケガでの通院があれば、保健室に申し出てください。また、2. 3年生で、書類をもらっているのに提出していない人は、出来るだけ早く提出してください。

