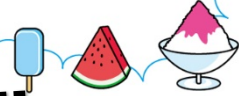


# 保健だより 7月号



令和3年7月20日 保健室



## 石川県感染拡大警戒宣言発出中!!

ついに夏休みです。しかし、日本や石川県の現状を考えると、新型コロナウイルス感染症予防の対策を徹底しなければなりません。高校生は「感染経路不明」の感染者割合が39%と最も多く、「家庭内感染」も32%と次に多いです。普段の生活において夏休み中も気を緩めることなく、自ら感染症対策を意識し、適切に行動してください。

### 1.感染症の予防

- 適度な運動、バランスの取れた食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける。
- 咳エチケットや手洗いなどの基本的な感染症対策を徹底。
- 3つの密（密閉、密集、密接）を避けるなどの予防策の徹底。
- 食事前後の手洗いを徹底。食事中は大声での会話を控え、会話時はマスクを着用する。

### 2.正確な情報や科学的根拠に基づいた行動をとる（ネット情報に惑わされないように）

### 3.差別や偏見の防止

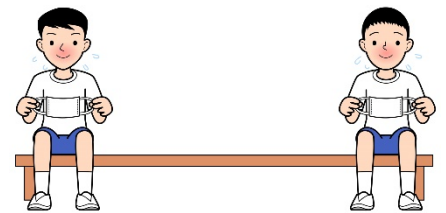
- 感染者、濃厚接触者等とその家族に対する誤解や偏見に基づく差別を行わないこと。

### 4.高齢者や基礎疾患のある方に接するときの注意

- 自ら知らないうちに感染を広めることもあることから、重症化するリスクが高い高齢者や基礎疾患がある方に接する時は特に注意が必要である。

### 5.部活動について

- 適切な距離を保てる場合はマスクを外す。
- 運動時は身体へのリスクを考慮し、マスクの着用は必要ない。
- 至近距離で会話をするときにはマスクを着用する。



### 6.県境をまたぐ移動について

- 「緊急事態宣言地域」や「まん延防止等重点措置実施区域」との不要不急の往来は自粛する。
- 部活動の遠征等で県外へ行く場合は直行直帰をする。

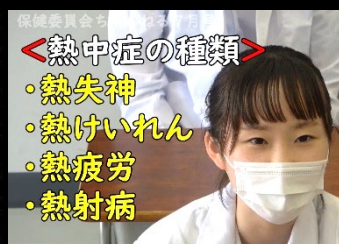
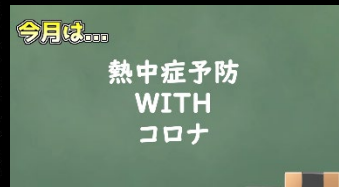
### 7.感染リスクが高まる「5つの場面」

これらの場面は特に意識して注意しましょう。

飲食を伴う懇親会 BBQ・カラオケ×	大人数・長時間 におよぶ飲食	マスクなしの 会話	狭い空間での 共同生活 トイレの共用等	居場所の 切り替わり 部室・更衣室等

# 保健委員会ちゃんねる 7月号公開

委員会ちゃんねる7月号



## 熱中症の応急処置



注：実際はマスクを外します。




現在、生徒玄関前のモニターで、朝礼後～放課後まで、保健委員会ちゃんねる7月号公開中です。ぜひ見てください。

現在も新型コロナウイルス感染症の感染拡大が続いているため、今年の夏もマスクを着用して過ごさなければなりません。しかし、熱中症は予防することは可能ですが、適切な対応ができなかった場合は死に至る危険もあります。そこで、正しい知識と対応をし、自分自身の健康を大切にしましょう。

夏に運動するときは、必ずお茶とスポーツドリンク（塩分を含むもの）を準備し、運動前と喉が乾く前にこまめに水分補給をしてください。

## 救急車要請の目安

1. 水分が摂れない 
2. 意識がはっきりしない
3. 全身のけいれんがある場合

また、運動中に体調がすぐれないと感じた場合は、すぐに近くの先生に申し出てください。決して我慢しないようにしましょう。

夏休み中は、ネット依存にも注意しましょう。おうちの人とゲームやスマホの使用について話し合い、ルールを決めておきましょう。



## 熱中症の予防方法

