

☆! ほけんだより! ☆! 6月

2020年6月
大阪学院大学高等学校
保健部

長期間の臨時休校が終わり、学校生活が始まりました。手洗い・消毒・マスクの着用など感染症の予防対策を行いながらの学校生活になります。感染を防ぐためにも、みんなで力を合わせて予防に努めましょう!

さて、本年度から新校舎でのスタートとなりますが、保健室は校舎1階女子トイレの前にあります。保健室は学校でケガをしたときに応急処置を行ったり、具合の悪い時に一時的に休んだりするところです(病院ではないので薬を出したり治療したりはできません)。授業中にケガや体調不良で保健室へ来る時は先生に許可証を記入してもらい持参してください。また、体だけでなく心がつらい時や不安な時があれば気軽に声をかけてくださいね。



新型コロナウイルス感染症予防について

新型コロナウイルス感染症予防のために以下の行動をお願いします。

- ① こまめな手洗い・アルコールでの消毒(登校時、授業の前後、食事の前後、トイレの後、帰宅時等)
- ② マスクの着用 ※次ページ「熱中症予防行動」を参照ください
- ③ ハンカチ・タオルを持参(現在学校のハンドドライヤーは使用中止となっています。クラスメイトとの貸し借りはしないこと)
- ④ 検温(毎朝体温を測って学院手帳に記録してください)
- ⑤ 密閉・密集・密接を避ける
- ⑥ 健康観察 ※下図を参照してください

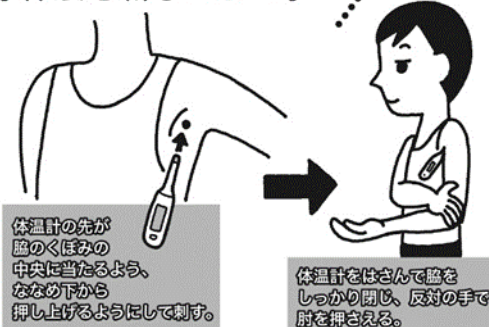
自分の健康状態を知り、しっかり管理を!

自分の体の具合が一番わかるのは、やはり自分自身。しっかり自己管理するためにも、毎朝、自分の健康状態についてチェックする習慣をつけましょう!

不調を感じたら、まずは熱を測ってみましょう。学校でも保健室で測ることができます。正しい体温の測り方も、しっかり頭に入れておいてくださいね。

- 熱はないか
- 体のだるさはないか
- 咳は出てないか
- のどの痛みはないか
- 鼻水、鼻づまりはないか
- 頭痛、腹痛、筋肉痛はないか
- 下痢、便秘をしてないか
- 吐き気、気持ち悪さはないか
- 睡眠は足りているか
- 食欲はあるか

【体温を測るときは】



熱中症に注意！～令和2年度の熱中症予防行動～

今年度は新型コロナウイルスの感染拡大の影響による休校のほか、外出を控えたり、運動不足だったり、例年より体が暑さに慣れていないと考えられるため、熱中症には注意が必要です。各自で水筒やペットボトルを持参し、のどが渇く前にこまめな水分補給をおこないましょう。また、気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意です！マスクを着用している時は不可のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩をしてください。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

令和2年5月環境省・厚生労働省 HP より

保護者の方へ…「災害共済給付」について

『学校の管理下』（※）で発生したお子さんの負傷・疾病等については、日本スポーツ振興センターの「災害共済給付制度」を利用すると、医療費の給付が受けられます。受診した医療機関で「医療等の状況」の証明を受け、学校に提出してください。保険診療による初診～治癒までの医療費総額5000円以上（保護者負担で1500円以上）が対象となります。

ただし、給付事由が発生してから2年を過ぎると請求できなくなりますので、早めに手続きをお願いいたします。詳しくは保健室、または担任までお問い合わせください。

※『学校の管理下』とは、授業中、部活動中、休み時間などの学校敷地内のほか、登下校時や修学旅行、林間・臨海学校など、敷地外も含まれます。

