

玉高保健だより

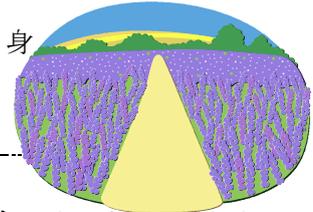
令和3年7月20日(火)・群馬県立玉村高等学校 保健室 発行 No. 3



真夏の青空が広がり、照りつけるような日差しに覆われています。いよいよ明日からは今年度の夏休みが始まりますね。コロナ禍となって2度目の夏ですが、マスク生活と熱中症対策との共存は本当に大変な日々だと思います。1日も早く以前のような日常に戻れるよう、引き続き感染症予防対策を強化していきましょう。

また、夏休みで生活リズムが崩れやすい可能性がありますので、夜更かしをすることなくしっかりと体調管理を続けてください。携帯電話やパソコン等の画面を見過ぎて目を酷使することのないよう、自分自身のからだを労ることも忘れずに。

1学期の疲れを癒やして、心身共に元気に夏休みが過ごせることを願っています。



～3年生が修学旅行へ出かけてきました～ 保健委員が感染症対策を写真撮影してきたので、紹介します！



7月7日(水)～9日(金)2泊3日で本校の3年生が北九州方面へ修学旅行に行ってきました。改めて各地での感染症対策は日本全国统一されたものがあると感じます。日程などの変更はありましたが、無事に行けてよかったです。

(空港内)



(トイレの手指消毒)



(出島での検温)



(エレベータ内)

保健委員から一言

- ◎2度の延期があったにも関わらず今回修学旅行に行けてよかったですと思います。2日目のハウステンボスは昼も夜もキレイで第2のディズニーの様な感じでした。思い出に残るいい修学旅行になりました。
- ◎行き先が沖縄から長崎方面に変わって具体的なイメージがわからなかったけれど、色々見所があって楽しめました。
- ◎修学旅行で色々な場所にいきましたが、全ての施設にコロナ対策がされていたので安心して楽しめました。

コロナワクチンについて

- 既に、一部の市町村では、児童生徒にワクチン接種券が配付されており、今後、多くの市町村で児童生徒への接種券の配付が進められることとされます。
- ワクチンの接種はあくまで任意のもので、強制ではありません。接種を受けるかどうかは、保護者とよく相談して決めましょう。
 - 周囲にワクチンの接種を強制してはいけません。
 - 身体的な理由や様々な理由によってワクチンを接種することができない人や接種を望まない人もいます。また、その判断は尊重されるべきです。
 - ワクチンの接種希望の有無がわかるよううわさ話などはしないようにしましょう。ワクチンを受けた・受けないということを理由とした差別的な言動は決して許されません。
 - 新型コロナウイルスに関連した不安や悩みがある場合は、1人で抱え込まず、友人、家族、担任の先生、養護教諭、スクールカウンセラーなどに相談しましょう。

熱中症の予防について(文科省からの通達 一部抜粋)



気候の状況等により、熱中症などの健康被害が発生する可能性が高いと判断した場合は、マスクを外すようにしてください。その際は、換気や人と人との間に十分な距離を保つようにお願いします。また、気温・湿度や暑さ指数(WBGT)が高いときであって、屋外で人と十分な距離を確保できる場合には、マスクを外してください。運動中も身体へのリスクを考慮し、感染症対策を講じた上で、マスク着用の必要はありません。(気温・湿度や暑さ指数が高くない日に、呼吸が激しくならない程度の運動を行う際、マスクの着用を希望する際はマスクの着用を否定しませんが、体調の変化に注意し感染症対策を講じながら事故防止にも注意してください。



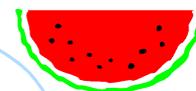
◎熱中症アラートが発令されることも予測されますので、情報には細心の注意を払いましょう。

現在、新たな変異株(デルタ株)の感染者数が増加しています。感染力の強い変異株の拡大により、屋外飲食のような3密でない状況でもクラスターが発生している事案も確認されています。



<p>夏休み中も健康観察を継続してください!</p>  <p>症状があるときや発熱時は外出を控え、各相談機関に連絡する</p>	<p>適度な運動 バランスのよい食事 休養および睡眠</p>  <p>調和の取れた生活で抵抗力を高めましょう</p>	<p>手洗いや手指消毒の徹底</p>  <p>こまめに行う</p>	<p>高校生については、感染経路不明の感染者の割合が高くなっています。感染症対策を意識して、適切な行動に努めてください!</p> 
---	--	--	---

* 2学期は1学期から延期となっている内科検診が実施されます。日程の詳細が決まりましたら、後日お知らせいたします。



夏休み期間を利用して、受診の必要がある検査項目は、治療を進めましょう。すでにお渡ししてある所定の用紙により、報告もお願いします。

(歯科・眼科・耳鼻科・尿検査・心臓検診・貧血検査等)

