



WEB版

第5号 令和3年8月31日

岐阜北高等学校 保健室

じぶんのために  
みんなのために



WITH  
CORONA

「夏休みが終わったら、学校祭、修学旅行と待ち遠しかった行事が行われるはずだったのに…」と思っている人が多いと思います。登校できなくて不安やストレスを感じている人、仕方ないと思っても、割り切れないと感じている人もいるのではないのでしょうか。

「話したところで何も変わらない」と思うかもしれませんが、言葉にして吐き出すことで気持ちが少しは落ち着くかもしれません。心の不安はやがて体の不調に現れることもあります。

そんな時は家族や友だちに話してみましよう。**担任、教育相談、保健室の先生も頼って**くださいね。

## 健康チェックを徹底しよう！！

### 毎日の検温

⇒記録を残すことで自分の平熱がわかり、体調変化時のヒントになります。  
**外出有無に係わらず毎日測りましよう。**

※学校で利用している非接触型の体温計やモニターは体表面温度を測る簡易的なものです。登校の際は、必ず家を出る前に自宅の体温計で検温してください。

### 症状の確認

⇒今までの風邪症状(咳・咽頭・鼻症状等)以外に**(普段と異なる)下痢等の消化器症状が確認対象になりました。**

※デルタ株の特徴を考慮し、(普段と異なる)下痢等の消化器症状については、出席停止の「該当症状」になりました。症状がある場合は「その他の症状」欄に記入してください。



雨が続いたお盆、明けて少し涼しくなったかと思いましたが、再び猛暑が続いています。

自粛による体力の低下、マスクにより熱もこもりやすくなっています。**熱中症は室内でも起こります。**

油断せず、「睡眠」「栄養」などの生活習慣も整えながらしっかり対策をしましょう。



熱中症注意!

こまめな  
水分補給を！