



保健だより6月

今月の目標：歯を大切にしよう。疾病治療の継続をしよう。

新型コロナウイルス感染症対策

山高保健室 NO. 3 R3. 6

☆新型コロナウイルス感染症の予防☆➡何度も確認しましょう！

- ①昇降口で健康チェック・手指消毒・マスク着用し校舎に入る。
- ②マスクを着用しましょう。
- ③手洗いをしましょう。また教室等のアルコール手指消毒を利用しましょう。

どんな時に➡外から教室にはいる時（体育など）

移動教室の時（パソコン室など）

トイレの後、昼食の前後、掃除の後

共有の物を触った時

咳やくしゃみ、鼻をかんだ時

どの程度➡手洗い場の液体泡石けんを使い、30秒程度行うよう心掛けてください。

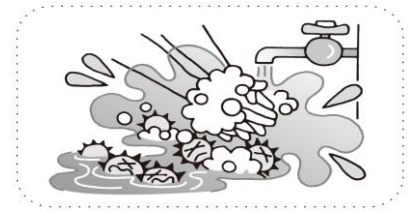
Happy Bubblesデーを歌うと丁度いい時間になります。

手洗い場に「手洗い～正しい手の洗い方～」が掲示してあります。

参考にしてください。

④飲み物等、回し飲みをしてはいけません。各自飲料を準備しましょう。

⑤体調不良の場合は授業の先生または担任、保健室に申し出てください。



※登下校時に、公共交通機関を利用する場合は、必ずマスクを着用し会話を控えましょう。乗車中は顔や頭髪をできるだけ触らず、触った場合は速やかに顔を洗いましょう。



◆皆さんが、今できること……

マスクを正しく着用し、手洗いをしっかりすること
です。続けてお願いします。



◆ウイルスを避けるためには……

換気をして、外に追い出しましょう。
教室の換気をお願いします。

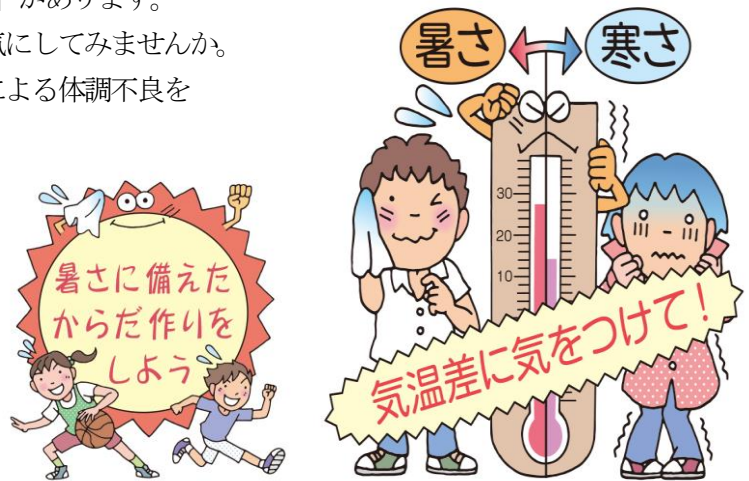
暑い日、少し涼しい日、「気温差の大きな日」があります。
 今日はどうな天気？気温は？こんなことを気にしてみませんか。
 天気予報をうまく利用して、気温差、暑さによる体調不良を
 避けることができます。

また、暑い日ができました。

「暑さに備えたからだ作りをしよう」

「少しずつ暑さに慣れよう」

→これが熱中症の予防になります。



ペットボトルの取扱いについて➡

暑くなってきて心配なことがいくつかあります。
 ペットボトルは蓋ができるからといって、安心
 しないでください。

また、同様に

お弁当の保管に注意しましょう！

朝、自宅から持ってきたお弁当は、皆さん

「昼休み」に食べます。

1時ごろに食べることになります。

これから夏にかけて暑い季節、お弁当に

「保冷剤」等入れるなど、工夫してください。

本校の生徒に聞きたいいくつかの工夫を紹介します。

○ゼリーを凍らせて、お弁当袋に入れる。

○保冷剤をお弁当箱の横、上に入れる。

(これが多いですね)

○傷みにくい物にする。冷めてから蓋をする。

※他にも工夫している内容がありましたら、保健室
 にお知らせください。

ペットボトルに隠されたワナ



を直接つけて飲んだペットボトルの
 緑茶を常温で2時間置いたところ、
 計測不能なほどバイ菌の数が増えすぎた…
 という実験結果があります。見た目やにお
 いに変化がなくても、一度開
 けて口をつけたペットボトル
 の中にはバイ菌が入ってしま
 い、時間が経つとどんどん増
 えていくのです。



開けたら早めに飲み切ろう



暑い部屋に置きっぱなしにしない

破裂することもあります

また、直接口をつけなくても、
 一度開けたペットボトルには空
 気中をただようバイ菌が入って
 しまうので、同じように注意が
 必要です。

