

ほけんだより



埼玉県立浦和西高等学校 保健室



新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言が解除され、分散・時差登校の段階を経て、通常登校・平常授業が始まりました。しかし、全てが今まで通りの生活に戻ることにはできません。現在、埼玉県内の感染者数が再び増加に転じており、引き続き感染拡大を防ぐ基本的な感染予防の徹底・継続を守った「新しい生活様式」に基づく行動を実践しましょう。また、感染症対策と合わせて熱中症予防対策も必要な時期です。外出自粛による体力低下、梅雨時の湿度上昇や気温上昇など・・・疲れが出ないか心配です。一人ひとりが健康維持に気を配り暑い夏を元気に過ごしましょう。

★一人ひとりができることをきちんとしよう★



○登校前の健康観察

- ・登校前に必ず毎日の検温と健康観察を実施してください。
平熱を知っておくことで、発熱に早く気づいたり熱中症予防にも有効です。
- ・発熱や風邪症状がある場合は、自宅で休養し健康状態を記録してください。(自分自身と周りの人を守るために、適切な行動をとりましょう。)

○マスクの着用

- ・登下校時、校内では、基本的に常時マスクを着用してください。
- ・咳エチケットに気をつけるほか、対話する場合も適度に距離を保つか対面を避けるなどの対策をしてください。



○手洗いの励行

- ・手洗いは30秒程度かけて水と石鹸で丁寧に洗いましょう。(手指消毒薬の使用も可)

5つのタイミング

公共の場所に着いた(帰った)時、咳やくしゃみ・鼻をかんだ時、
ご飯を食べる時、病気の人のケアをした時、外にある物に触った時



●定期健康診断●

7月4日(土) 1年生 胸部X線検査、聴力検査(8:30~13:00)

*休校により実施できていない各種検診は2学期に予定しています。

(内科・眼科・歯科・耳鼻科・尿検査・心電図)

♥♥♥心とからだ『しんどい』は我慢しないで♥♥♥

長い休校期間中、外出自粛・行動の制限、これまで経験したことのない生活が続きました。やりたいことがいつでもできる楽しい休みではなかったと思います。精神的な原因から気持ちの落ち込み、やる気が出ない、怒ったり、ケンカが増えたり、ストレスをためていませんか? 目に見えないウイルスの怖さから、「この先どうなるのかな・・・」と不安になりますよね。心もからだも『しんどいな』と感じて、一人で解決できないことは抱え込まず、いつでも相談してくださいね。