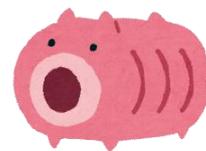


短かった夏休みも終わり、みなさん夏バテになったりしていませんか?? 2学期は、球技大会、修学旅行、遠足・・・多くの行事が予定されています。充実した学校生活にするためにも、「自分にできる健康管理」を心がけましょう。



「新しい生活様式」とは??

長期間にわたって新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐために、
①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いうがいの実践や「3密（密集、密接、密閉）」を避ける、等の対策を、これまで以上に日常生活に定着させ、持続するための生活様式です。



湖南高校式 新しい生活様式



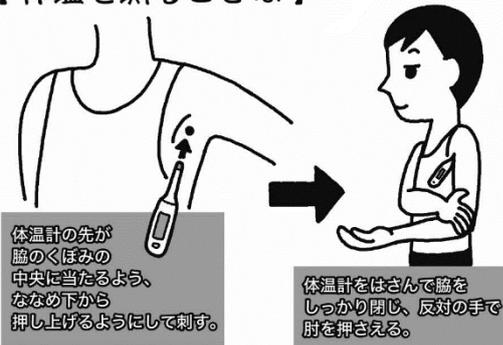
学校は、大勢で集団生活を送っているため、感染症が発生した場合は感染が拡大しやすい場所でもあります。湖南高校生一人一人がこれまでの日常生活の行動を変え、「新しい生活様式」を定着させていくことが大切です。

その① マスクの着用

学校ではマスクの着用にご協力ください。咳をしなくても、近距離（2m以内）での会話をすれば飛沫感染が生じると言われています。特に、バス乗車中は必ずマスクを着用してください。また、マスクを着用していると体温調節がしづらく、熱中症も心配されます。こまめな水分補給や人と十分な距離を取っているときはマスクを外すなど、熱中症予防にも注意してください。



【体温を測るときは】



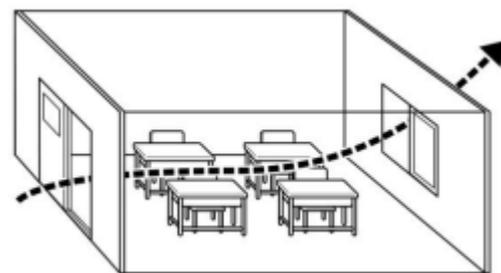
その② 毎朝の健康観察

毎月、「健康観察・検温カード」を配布しています。自分自身の体調に関心を持ち、毎朝の健康観察・検温の記録を徹底して行ってください。また、発熱等の風邪の症状が見られるときは、無理をせずに自宅で休養してください。

その③ 適切な環境の保持

換気は、1時間に1回（5分程度）。対角線上になるように2ヶ所以上の窓を開け、空気の通り道を作りましょう。

清掃時には、各教室に置いているアルコールとペーパータオルを使用し、皆さんがよく手を触れる箇所（ドアノブ、スイッチ等）の消毒を行ってください。



学校は、多くの人が集団で生活をする場所です。お互いに安心・安全な空間になるよう「湖南高校式 新しい生活様式」の徹底と、手洗いうがい・消毒や、免疫力を高めるための規則正しい生活など個人でできる感染予防に努めてください。

熱中症に気を付けて！！

熱中症は、暑さによって体温調節機能が乱れたり、体内の水分バランスが崩れたりすることなどによって起こります。もし熱中症が疑われたら下記のような対応をしてください。



		症状	手当
重症度Ⅰ	熱失神	<ul style="list-style-type: none"> 気分が悪い、ぼーっとする めまい、立ちくらみがある 	<ul style="list-style-type: none"> 風通しの良い日陰や、冷房の効いた場所に移動します。 衣服をゆるめ、足を高くして仰向けに寝かせます。
	熱けいれん	<ul style="list-style-type: none"> 手足がしびれる 筋肉のこむら返りがある(痛い) 	<ul style="list-style-type: none"> 手足のしびれや筋肉痛が起こったら、塩分を含んだ飲み物を補給するようにしましょう。 
重症度Ⅱ	熱疲労	<ul style="list-style-type: none"> 頭ががらがらする(頭痛) 吐気がする、吐く 体がだるい(倦怠感) 意識がなんとなくおかしい 	<ul style="list-style-type: none"> 涼しい場所に運び、衣服をゆるめて足を高くして寝かせます。 体を冷やし、吐気などがなければ水分・塩分を補給します。自力で飲めない時は医療機関に移送します。
重症度Ⅲ	熱射病	<ul style="list-style-type: none"> 意識がない 体がひきつる(けいれん) 呼びかけに対する返事がおかしい まっすぐに歩けない 体が熱い 	<ul style="list-style-type: none"> 命の危険がある状態です。すぐに救急車を呼び、身体の冷却を続けます。意識がない場合は横向きにして、気道を確保します。 

熱中症の対応 体を冷やす際のポイントは？



熱中症では、体温の冷却をできるだけ早く行う必要があります。重症者を救命できるかどうかは、いかに早く体温を下げることができるかにかかっています。

水をかけたり、冷たいタオルで体表面を冷やすことや、太い血管がある箇所を冷やし、皮膚直下を流れる血液を冷やすことも有効です。

※救急車を要請する場合も、その到着前から冷却を開始することが必要です。



磨いていますか??



「歯垢と食べかすの違い」

台所に置いてある三角コーナーに生ゴミを入れておくと、ヌルヌルした汚れが付きます。水道の水をかけると生ゴミは取れますが、ヌルヌルは取れません。しかしスポンジやタワシでこすると、ヌルヌルは簡単に取れます。歯垢は、このヌルヌルと同じです。つまり食べかすと歯垢との関係は、生ゴミと三角コーナーに付着した汚れと同じ関係です。

「歯みがきはうがいで済ませています。」という人いませんか?? しっかり歯みがきをしてヌルヌル汚れを落としましょう。

