

# 保健だより 8月

令和2年8月  
島根県立松江東高等学校  
保健室

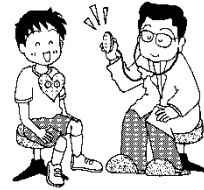
梅雨があけ、暑さの厳しくなる夏がやってきました。

この時期に注意が必要なのは、**熱中症**です。頭痛やめまい、けいれんなどが起きる前の「予防」が大切になります。規則正しい生活で体調管理、こまめな休養、こまめな水分・塩分補給を心掛け予防をしてください。

明日から夏休みが始まります。

体調に気をつけて、元気に夏を過ごしてくださいね♪

マスクと過ごす夏



## 健康診断の日程について

延期になっていた健康診断の日程が決まりました。自分の受ける健診日の確認をしておいてください。

項目	期日	時間	学年	実施場所・方法等	担当
内科	9月7日(月)	13:30~	3年	大会議室・小会議室 視聴覚教室	鈴木先生
	10月12日(月)		2年		
	10月26日(月)		1年		
耳鼻科	9月17日(木)	13:30~	1年(3クラス) 3年希望者	視聴覚教室	佐藤先生
	10月15日(木)		1年(2クラス) 2年希望者		
眼科	8月20日(木)	13:15~	1年 2, 3年希望者	視聴覚教室	藤井先生
歯科	10月8日(木)	13:00~	3年	視聴覚教室	末森先生
	10月22日(木)		2年		
	11月12日(木)		1年		
血液検査	8月5日(水)	12:30~	全学年希望者	1500円 視聴覚教室	ヘルスサイエンス センター島根

## 新型コロナウイルス感染拡大防止のために・・・

- ※ 検診時は必ずマスクの着用をお願いします。
- ※ 安心・安全を考えて耳鼻科検診と歯科検診については、使い捨て器具で検診を実施する予定にしています。
- ※ 検診前に体調が悪くなった場合は、事前に養護教諭に申し出てください。

# 夏も継続！！感染症対策！ ～もう一度気を引き締めて～



## 感染ストップ！「3つの密」を揃えない

### ①密閉空間



換気をしていない

### ②密集空間



たくさん人が集まる

### ③密接空間



近づいて話す

## 継続して、習慣づける… 感染予防対策

感染防止対策として「ソーシャルディスタンス」やマスク着用などが注目されていますが、『新しい生活様式』など徹底を呼びかけられていることの中には、実はこれまでも、他の感染症の対策として周知されてきた行動が含まれています。

手洗い後、  
しっかり水気を  
ふき取っていますか？



他の人とタオルや  
ハンカチを共用して  
いませんか？

爪(とくに手の爪)  
は短く切って  
ありますか？



こまめに・定期的に  
室内の換気を  
していますか？

これらは今回の新型コロナウイルスに限らず、多くの感染症で有効な予防対策でもあります。仮に流行が収まってきても、そこでおしまいにはしたくないものです。

私たち人間は過去にもさまざまな感染症と闘い、多くのことを学んできました。未知のウイルスにも有効な知識の蓄積を活かし、心身の健康につなげましょう。

### マスクの着用

咳エチケットとして、他人に飛沫を浴びせないため、マスクを着用すること！

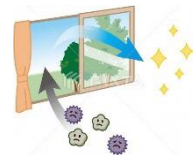


### こまめな手洗い

自分の手には常にウイルスが付着していると思って行動すること！

### エアコン使用中でも換気をする

室内はしっかりと換気をして、空気を入れ換えること！



※ 毎日、「健康観察シート」の記入（体温など）をしてください。