

保健委員会だより

～ 東雲祭に向けて～

R2 第1号 保健委員 2年生一同

熱中症をふせぐために

- し。かり睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べる。
- 汗をたくさんかいた時は、水分と塩分をとる。
- 具合が悪く感じるときは、無理せず休む。
- 運動をするときは、涼しい所へこまめに休む。

こんな症状が出たら要注意

- めまい・立ちくらみがある
- 汗が止まらない
- 頭痛がある
- 気分が悪い
- 吐き気がする



熱中症の応急手当

- 日陰やクーラーの効いている部屋などで涼しい場所に運ぶ。
- 冷めたタオルなどでからだを拭く。うちわや扇風機などで脇の下、足のつけ根、首節を中心にからだを冷やす。
- 自分で飲めれば、スポーツドリンクなどの水分を補給する。



具合が悪くなったら

- がまんしたり、無理したりせず、近くの人に知らせてください。
- 準備期間、文化の部当日
↳ 保健室へ
 - 体育祭当日
↳ 本部(救護)テントへ

暑いよ～



『新型コロナウイルス感染症対策に

ついて』

最近、島根県でも大規模な新型コロナウイルスのクラスターが起きました。全校生徒の皆さんが感染しないためにも、以下のことを徹底してもらいたいと思います。



…『3密（密集、密接、密閉）を避ける』

教室の換気をしっかりと!! 超密な行動は避ける!!



…『マスクの着用を心がける』

唾液注意!! 君の唾、とんどうよ?



…『手洗い・うがい・消毒をしっかりと』

家に帰ったらすぐにやろう!! こまめにうらんと、忘れずに!!



ゴミは
しっかりと
持ち帰ろうね!!

暑くなると
汗拭きシートなどの
ゴミが多く見られますが
家まで捨てるよう
協力をお願いします。



積極的に感染予防をして

毎日健康に過ごしましょう!!