



西尾東高校
R4. 9

Switch: ✨

夏休みモード
↓
学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。

切り替えの3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかり食べる

学校祭に向けて 保健室からの確認事項

1. 新型コロナ感染予防対策をしよう

7月から続く第7波はまだ感染者の減少はみられず、高止まりしている状態です。どこにいても感染のリスクはありますが、学校祭を予定通り実施するためにも、一人一人が少しでも感染リスクのある行動を減らし予防対策をしていきましょう。

① 毎朝、体調チェックをしよう

- ・ 検温を忘れずに
- ・ 保健室に体調不良で来室する人の中には、「数日前から喉が痛かった」、「今朝はいつもと違った体のだるさがあった」と話している人がいました。日頃と違った様子（痛み、だるさ、食欲がなくなる等）がみられた場合は、自宅で様子を見ましょう。



② マスクをする

- ・ マスクは不織布がおすすめ！
- ・ 学校祭の日は不織布のマスクをつけましょう。
- ・ 準備が難しい人は、保健室へ相談にきてください。



③ マスクをはずす場面では、しゃべらない

- ・ 食事中は黙食必須！
- ・ 運動中は熱中症対策のためにマスクをとることがありますが、マスクをとったら話さないようにしましょう。

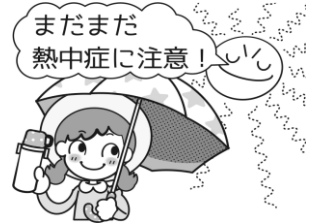


④ 換気をする

- ・ 活動場所は、風の通り道をつくるように換気をしましょう。扇風機をつかって風の流れをつくとよりよいです。
- ・ 夏にエアコンを使っている場合でも、対角線の窓を10センチ程度常時開けていること、休憩時には窓を全開にし換気をする事で、空気の入替えが十分にできます。（CO2測定器を使った検査より）



2. 熱中症予防につとめよう



当日の朝のチェックポイント！①～③

① 朝食はいつも通り食べられましたか？

急激に暑くなった今年6月のTwitterより

救急外来からのお願いなんですけど、マジで朝食食べてから出勤・通学してください。簡単なものでいいんで、午前～昼くらいの熱中症疑いの人、朝食べない勢が多いんですよ…… 1日の摂取水分のうち、半分は食事からの水分なんです。一食減るとコップ二杯ちよいの水分を取らなかった事になります。食事というのは、水分電解質エネルギーなので、食べたくない人はその分の水分と電解質を摂取していただいて、それも断固拒否の人は、食べる人の5倍くらい注意して涼しく安全に昼間を過ごしたらいいと思います。



保健室でも↑同じことを感じています……
食事は大切ですね。

② 下痢などの体調不良はありませんか？

下痢になると体の中の水分がいつも以上に少なくなっている状態。いつもと同じくらい動いただけと思っても、熱中症になりやすくなっています。

③ 睡眠は十分とれていますか？

寝不足でも体調不良でも、体の体温調節能力を下げてしまいます。数日前からの寝不足が熱中症リスクを高めます。しっかり寝ておこう！



日中は…

1. 水分をこまめにとろう
塩分と糖分の両方が取れる経口補水液、スポーツドリンクがおすすめ
冷たいドリンクであれば体の中から冷やすことができます（内部冷却）
2. こむらがえり、吐き気などは熱中症のサイン。
すぐに水分と休養をとりましょう



生活リズムを整え、学校祭を心から楽しめるように準備をしていきましょう！