

# 保健だより

## 夏休み号



伊勢崎清明高等学校 保健室

全国的に新型コロナの新規感染者数が上昇しており、第7波が到来。本県でも1日の感染者が1000人を超え、第6波をさらに上回っています。感染状況は厳しい中ではありますが、行動制限のない夏休みが2年ぶりということもあり、楽しい企画を考えている人も多いと思います。ぜひ、いま一度、基本的な感染症予防対策を振り返ってみてください。一人ひとりが感染症対策を意識して行動することで、感染リスクを抑えることができます。

感染した人の多くは、「会食をして、マスクを外して近い距離で会話をした」と報告があります。感染しない・させないためには、どうしたらよいのかを考え、策を講じながら、楽しい充実した夏休みにしてください。そして、2学期を元気に迎えましょう♪

### 感染症対策を意識した行動で感染リスクを抑えよう！

- こまめな手洗いや正しいマスクの着用、換気といった基本的な感染症対策の徹底。
- リスクの高い「3つの密」だけでなく、1つの密も可能な限り回避する感染回避行動の徹底。
- 毎日必ず検温、健康観察を行い、Google フォームに記録する。体調管理の徹底。
- マスク脱着は熱中症対策を優先するが、マスクを外す際は会話を控える。
- 換気が悪い、混雑しているなど、感染リスクの高い場所への出入りは控える。
- 本人、または、家族や接触した友人が発熱、倦怠感など少しでも体調が悪ければ、外出は控え、補講や部活動には参加しない。有症状のときには、早期に医療機関に相談・受診しましょう。



“自分自身が感染しているかもしれない”という意識で行動しましょう。

### 熱中症予防×コロナ感染防止



夏休みに入ると、夏本番を迎えます。「熱中症警戒アラート」が発令されたときには、熱中症の危険性が極めて高い状況であるため、熱中症防止を優先とし、「熱中症予防と×コロナ感染防止」に注意して行動しましょう。

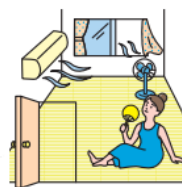
#### 「熱中症警戒アラート」発令時には要注意

- 活動時間と場所、活動内容に留意し、状況に応じ中止も検討する ※暑さ指数計を使用し WBGT 値を確認
- 30分に一度のペースで休憩する  
適宜、体を冷やし、体温を下げる工夫を！
- こまめに水分補給を行う。  
活動前の水分補給（塩分・糖分を含む）がポイント。
- 風邪通しを良くし空気の流れをつくる



#### エアコン使用中も…換気しましょう！

一般的なエアコンは室内の空気を循環させるだけ、換気は行ってません。  
扇風機や換気扇を併用し、窓とドアなど 2カ所以上開けよう！



## “群馬県相談窓口”～ひとりで悩まず相談してね～

夏休み中に、話せる場所や相談できる人がいないなど、悩み事を抱え苦しいときには、ひとりで抱えこまずに「24時間子供SOSダイヤル」やSNS相談窓口等を活用し相談してください。SOSを出すことがとても大切です。どんなことでも大丈夫！ まずは相談してみましょう。

『24時間子供SOSダイヤル』

0120-0-78310

なやみ言おう！

(24時間通話料無料)

全国どこからでも、夜間・休日を含めて、いつでもいじめやその他のSOSをより簡単に相談することができます。



令和4年度 群馬県思春期保健対策事業

“GUNMA “Love Myself”プロジェクト

～思春期保健を学ぼう～

7月23日(土)、30日(土)に「女性のからだ、男性のからだ、子宮頸がんワクチン、プレコンセクシオンケア、女性特有の病気、ダイエットと栄養、性の多様性」をテーマにした専門医によるyoutubeライブ 無料セミナーが開催されます。

配布したカード“若者たちの「街の保健室～ユースクリニック～NPO法人ラサーナ」”に詳細が記載されています。ぜひ参考にしてみてください♪。



## 自分自身の健康生活を見直してみましょう

健診後、受診や再検査の必要な人には「受診おすすめ」を配付していますが、まだ受診していない人が多いです。「健康診断結果表」を三者面談で配布しました。この機会に、自分の健康生活を「見直す」きっかけにしてください。

夏休み中はどうしても普段の生活とリズムが変わり、体調を崩したり、体力が落ちたりしがちです。「健康の自己管理」に努め、夏を元気に過ごしてくださいね。

### 気をつけて！スマホ・SNSでのトラブルに注意！

夏休み中、家にいる時間が増え、スマホを使う時間が長くなると思います。SNSが原因となるトラブルもたくさん起きています。SNSに投稿する時には、本当にアップしてよいものなのか、その言葉が誰かを傷つけたりしないかなど、確認し慎重に行動してください。



気軽な気持ちで書きこむと  
トラブルが起こったり、  
大変な事件に発展する  
ケースも！



### 夏休み中における新型コロナウイルス感染症の報告について(お願い)

夏休み中に新型コロナウイルス感染症に感染、または感染の疑い、濃厚接触者と確定した場合には、学校に連絡を入れてください。学校内での集団感染を防ぐために早期対応が重要です。

学校代表 0270(25)5221

※休日・学校閉鎖期間

080-5406-2934 (教頭)