

ほっとするけんこうだより

令和4年6月
熊野東中保健室

広島県の新型コロナウイルス新規感染者の数が減ってきましたね。ただ、油断は禁物です。広島県で腸管出血性大腸菌の集団感染が確認されました。熊野町でもいつどのような感染症が生じるかわかりません。

しかし、私たちにできることは何も変わっていません。家庭、学校での感染対策はまだまだ継続していきましょう。

①石けんで手洗い

体育の後や昼食時間の前は石けんを使って丁寧に手を洗おう

ハンカチを忘れずに！



②アルコール消毒

登校時は玄関で、昼食時間前は教室で手指の消毒をしよう

消毒液は大切に使ってね



③マスク着用

話し手、聞き手、互いがマスクを着用することで70%飛沫の拡散を防ぐことができる

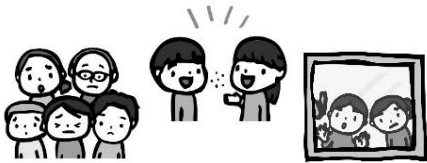
マスク着用の効果はとて高いので、適切にマスクを着用しよう



④三密を避ける

密集、密接、密閉は危険

特にマスクをはずす場面では、人との距離を保つようにしましょう



熱中症の季節が近づいてきました

じりじりと太陽が照り付ける時期が近づいてきました。熱中症のような症状で保健室に来室する人も増えています。しっかりと水分補給をし、体調が悪いと感じた時には涼しい場所へ移動し、必ず休息をとりましょう。人との距離が十分な時には、マスクを外すことも有効です。



心身の疲れが出やすい時期です



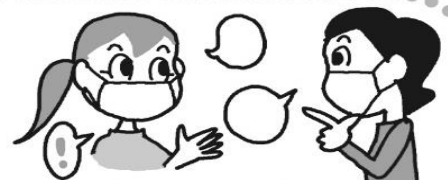
対処方法



睡眠を十分にとる (心身を休める)



上手に気分転換をする (ストレスを解消する)



がんばりすぎないようにする (誰かに相談したり助けてもらう)

✿保健室からのエール✿

今月の言葉は「備えあれば患いなし」。感染症でも熱中症でも何も対策が出来ないわけではありません。手を洗う、消毒をする、水分補給をする等…。自分でできる備えをしっかりと身につけましょう！

今月も頑張りすぎず、あなたのペースで過ごしましょう。