保健だより 6月

帝塚山学院中学校高等学校
保健室

６月からいよいよ授業が始まります。
登校するにあたっての注意事項は、保健だより５月号を確認してください。
今回は、登校してからの学校での過ごし方についてまとめました。

安心して学校生活を送るためのポイント

登校してきたら、
必ず手洗いをしよう！
こまめに手を洗おう！

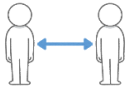
不用意に人やモノに
触らないようにしよう。

食事は自分の席で、
前を向いて摂りましょう。

飲み物を持参しよう！
自動販売機は利用できますが、
買った飲み物と手を
洗ってから飲もう。

予備のマスクを用意しよう！
汚れたり、紐が切れたり、
万が一の時にあると便利！

校内でも人との距離をとり、
向き合って話す状態を
なるべく避けよう。



トイレは蓋を閉じてから
流しましょう。

鼻をかんだ後のゴミは、各自
ビニール袋に入れ、縛って捨てよう！

不用意に髪や顔を
触らないようにしよう！
気になって触ってしまう場合は
髪の毛をくくろう！
前髪をピンでとめるのも
効果的です。

6月中の保健室利用について

感染予防のため、不要不急の来室は控えてください。

発熱感のある人は、入室せずに、
扉のところで、声をかけてください。

保健室内での密を防ぐための取り組みです。
協力してくださいね。

隠れ脱水・熱中症に要注意

日に日に暑さが増し、夏日を観測する日が増え、さらに梅雨が近づいている
こともあり、ムシムシした日が多くなってきました。
それでも感染症対策として、**マスクの着用は必須**です。
マスク着用時は**「隠れ脱水」**になりやすいこと、みなさんは知っていますか？

隠れ脱水とは？

マスクの中は自分の呼吸で湿度が上がるため、喉の渇きを
感じづらくなり、気が付かないうちに脱水症状を引き起こします。
知らず知らずのうちに脱水になるため、熱中症にも注意が必要です。

隠れ脱水・熱中症の予防方法

・こまめに水分補給をしよう。（カフェインの多量摂取は控えよう！）
・１日３食きちんと食べて、食事からもしっかり水分を摂ろう。
・快適な環境で十分な睡眠をとろう。睡眠の質が重要です！