

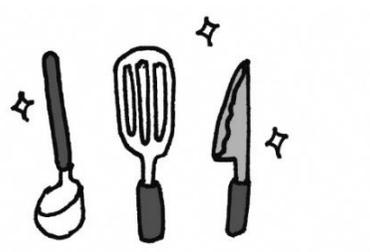
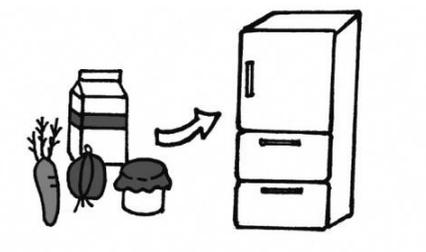
6月になり、梅雨入りの季節となりました。少しずつ気温が上がり、湿度が高い日が続いています。季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期でもあります。からだやこころの疲れは出ていませんか。日頃の検温、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけではなく、熱中症を予防する上でも有効です。毎朝の検温や健康観察を通して、自分の体調をしっかり把握しましょう。体調が悪いと感じたときは、無理をせず休養するようにしてくださいね。



## ⚠️ 食中毒に注意

6月～9月頃を中心に、食中毒が発生しやすい高温多湿の気候が続きます。食中毒予防の三原則は、「菌をつけない（清潔）」「増やさない（迅速・冷却）」「やっつける（加熱）」です。食品・調理器具を扱う際や、持参する昼食等の管理をするときには、十分注意して行うようにして下さい。

### ★食中毒予防の三原則★

 <p>《つけない》 手・調理器具・材料をよく洗う</p>	 <p>《ふやさない》 早めに食べるか冷蔵庫へ*</p>	 <p>《やっつける》 調理時にきちんと火を通す</p>
--	---	--

※冷蔵庫内でも菌は繁殖するので、「入れておけば大丈夫」といった過信は禁物です。また、むやみに詰め込むと何が入っているのか把握しづらくなり、かえってロスが増えるほか、省エネの観点からもマイナスにつながるので注意したいですね。

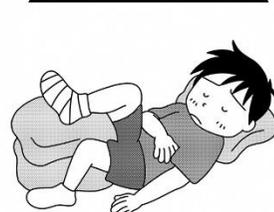
## 運動中・作業中のけがに気をつけよう

体育や部活動など運動中の打撲・捻挫や、実習等作業中の切り傷が増えています。たとえ小さなけがでも、大きな事故に繋がる可能性があります。自分の身を守るためにも、けがの予防を意識して行動しましょう。

- ◇けがを予防するために…
- ・運動前は準備体操をしっかり行う。
  - ・運動・作業をするにあたって、先生の説明や指示をしっかり聞く。
  - ・作業を行うときは集中して取り組む。
  - ・朝食、睡眠時間など、生活習慣を整える。
  - ・体調が悪いときは無理をしない。

## 打撲？ 捻挫？ に RICE 処置！

早い手当が、早い回復につながります！

Rest (安静)	Ice (冷却)	Compression (圧迫)	Elevation (挙上)
 <p>プレーは中断！ 試合中でも授業中でも！</p>	 <p>とにかく冷やす！</p>	 <p>しびれない程度に 圧迫固定！</p>	 <p>心臓よりも高く！</p>

## 治療指示書を配付しています

4月から定期健康診断を実施しています。健康診断の結果、病院受診が必要とされた人には、「治療指示書」を検診ごとに配付しています。受け取った人は、できるだけ早めに病院受診をし、その結果を学校まで提出してください。

健康は確実に将来につながっていきます。みなさんがつくる、みなさん自身の“これから”を見据えて行動してほしいと思います。

### 受診のおすすめ、



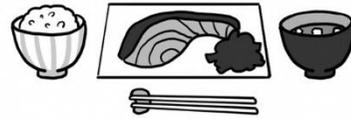
届いたら…？

## 気づいたら即行動！！

### 熱中症対策できていますか？

#### □ 規則正しい生活

- ・免疫力を高めるために睡眠や食事をしっかりととりましょう。
- ・疲れによる不調の訴えも目立ちます。パフォーマンス向上のために、休養することも必要です。



#### □ こまめに水分補給

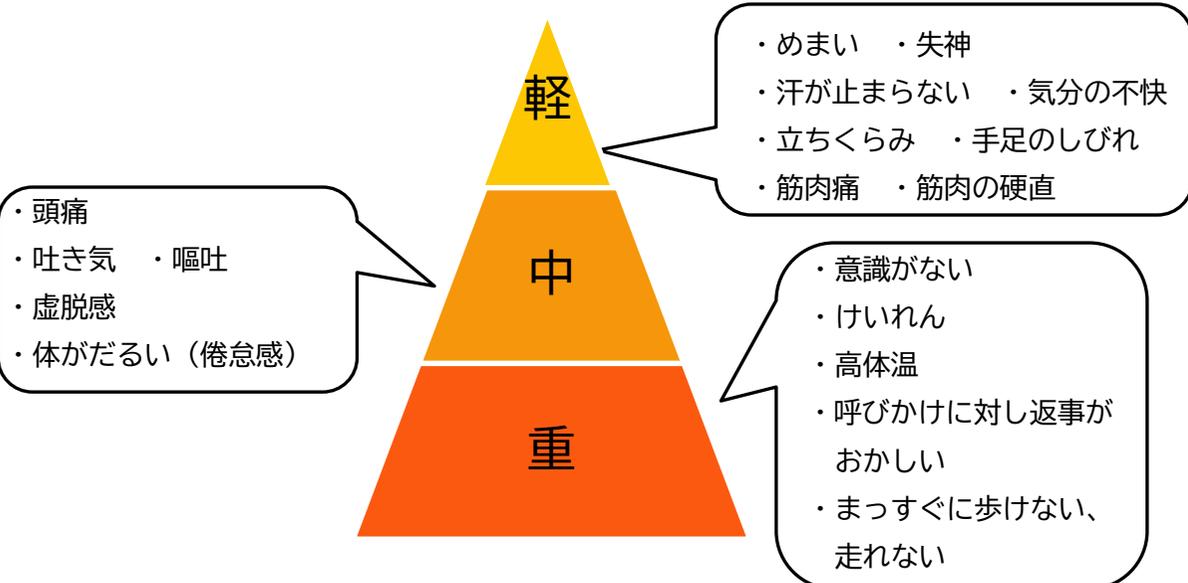
- ・普段は水やお茶でも構いませんが、塩分も忘れずに。
- ・激しい運動をするときは、スポーツドリンクや経口補水液がおすすめ。



感染症対策から、飲み物やタオルの共有を控えましょう！

#### 熱中症の症状と重症度

★★★熱中症で起こる症状をもう一度チェック！！★★★



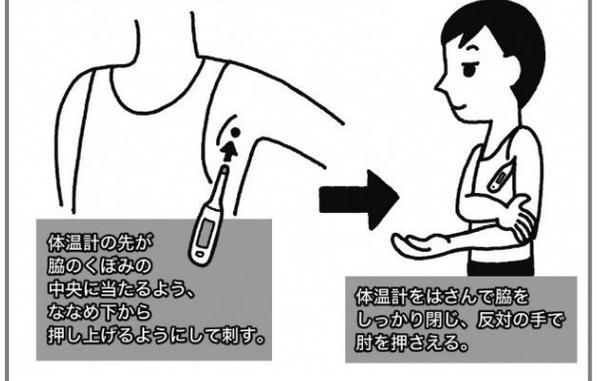
## 自分たちの行動で、

### 自分たちの学校生活を守ろう！

#### ◇毎朝必ず、検温と体調確認

体温は1日の中で、運動や食事などの影響を受けて変化します。自分の身体のリズムを把握するためにも、朝起きてすぐの安静な状態で検温をしましょう。朝の検温で熱があった場合や、喉の痛みや咳など風邪症状があった場合、無理をせず、体調を整えてください。

#### 【体温を測るときは】



欠席が出席停止に該当する場合、関係書類は、再登校した日に必ず提出してください。

#### ◇感染症対策の徹底

手洗いや手指消毒、マスクの着用など、私たちは感染症の流行によって、いろんな感染予防についての知識を得ることができました。自分たちの身体を守るために、あとは行動に移すだけです。水工全体で、感染症対策に取り組みましょう！

#### \* 水工生にお願いしたい5つのこと \*

- ①登校前の検温の徹底
- ②身体的距離の確保
- ③マスクの着用・咳エチケット
- ④手洗い・うがい
- ⑤換気

朝起きたら、一番に検温を！

靴の中に、予備のマスクは入っていますか？