



元気だより 6月号

令和3年6月30日 岡山県立水島工業高等学校 保健室

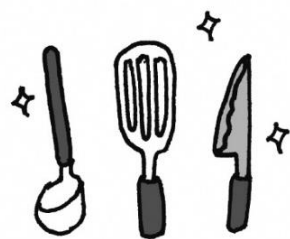
緊急事態宣言が明け、時差通学から通常授業へ戻ってから2週間が経ちました。からだやこころの疲れは出ていませんか。少しずつ気温が上がり、湿度が高い日が続いています。季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期でもあります。日頃の検温、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけではなく、熱中症を予防する上でも有効です。毎朝の検温や健康観察を通して、自分の体調をしっかり把握しましょう。体調が悪いと感じたときは、無理をせず休養するようにしてくださいね。



⚠️ 食中毒注意報が発令されました！

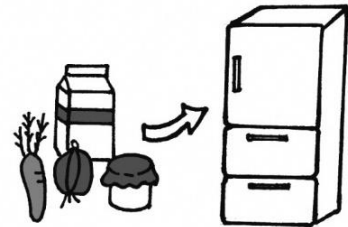
令和3年6月16日付けて、岡山県全域に食中毒注意報が発令されました。6月～9月頃を中心に、食中毒が発生しやすい高温多湿の気候が続きます。食中毒予防の三原則は、「菌をつけない（清潔）」「増やさない（迅速・冷却）」「やっつける（加熱）」です。食品・調理器具を扱う際や、持参する昼食等の管理をするときには、十分注意して行うようにして下さい。

★食中毒予防の三原則★



《つけない》

手・調理器具・材料をよく洗う



《ふやさない》

早めに食べるか冷蔵庫へ*



《やっつける》

調理時にきちんと火を通す

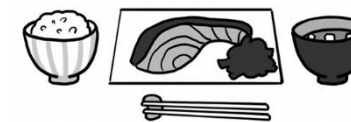
※冷蔵庫内でも菌は繁殖するので、「入れておけば大丈夫」といった過信は禁物です。また、むやみに詰め込むと何が入っているのか把握しづらくなり、かえってロスが増えるほか、省エネの観点からもマイナスにつながるので注意したいですね。

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。
- ・学校が再開し、部活も始まりました。疲れがたまり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！



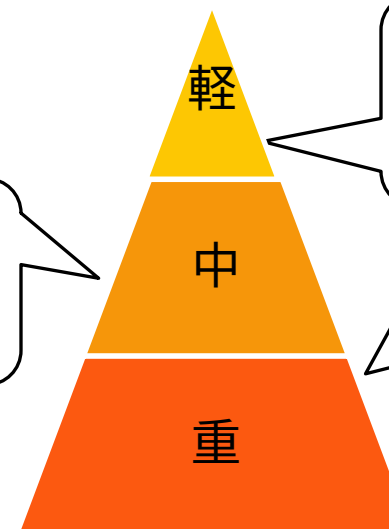
こまめに水分補給

ポータブルがオススメ

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！！★★★★

- ・頭痛
- ・吐き気 ・嘔吐
- ・虚脱感
- ・体がだるい（倦怠感）



- ・めまい ・失神
- ・汗が止まらない ・気分の不快
- ・立ちくらみ ・手足のしびれ
- ・筋肉痛 ・筋肉の硬直

- ・意識がない
- ・けいれん
- ・高体温
- ・呼びかけに対し返事がおかしい
- ・まっすぐに歩けない、走れない

5つの「岡山ルール」

5 外出
削減

生活必需品の買い物も含めて

4 会食
人以下

2時間以内で家族や毎日会う人たちと

3 NO密
密回避

NO 密閉・密集・密接

2 移動後
週間 体調管理

感染拡大地域との往来は避けて

1 守る
枚のマスク

あなたとあなたの大切な人を守る

0 感染
リスク
近づけよう

みんなで守ろう

周りの人も快適に！ 思いやりのルール 「マスクコード」

話すときは
マスク快話
休憩時間などは、つい気が緩みがちなので特に注意を

ケース1 マスクを外して更衣室や喫煙室で談笑して感染拡大

会食中は
マスク快食
野外での飲食も含め、マスクを外すのは飲食中だけに

ケース2 友人5人とその家族が集まり、マスクなしでバーベキューをして全員感染

おうちでマスク
県外と往来した家族がいる場合、2週間はマスクを

ケース3 感染拡大地域から大学生が帰省し、両親と祖父母の家族全員が感染

* 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？

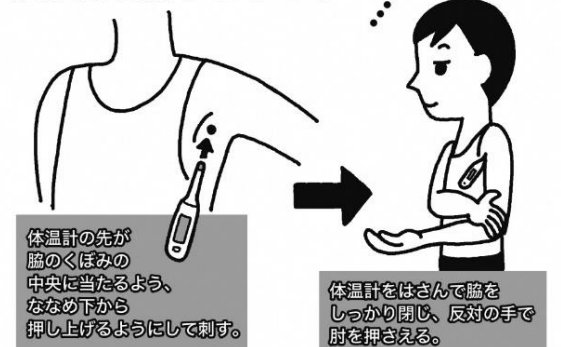
自分の健康状態を知り、しっかり管理を！

自分の体の具合が一番わかるのは、やはり自分自身。しっかり自己管理するためにも、毎朝、自分の健康状態についてチェックする習慣をつけましょう！

不調を感じたら、まずは熱を測ってみましょう。学校でも保健室で測ることができます。正しい体温の測り方も、しっかり頭に入れておいてください。

- 熱はないか
- 体のだるさはないか
- 咳は出てないか
- のどの痛みはないか
- 鼻水、鼻づまりはないか
- 頭痛、腹痛、筋肉痛はないか
- 下痢、便秘をしてないか
- 吐き気、気持ち悪さはないか
- 睡眠は足りているか
- 食欲はあるか

【体温を測るときは】



□治療指示書を配布しています□

4月から定期健康診断を実施しています。今年度は新型コロナウイルスの影響で、まだ一部実施できていない項目もあります。実施できたもので、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…？