



2022.9.6 東海大学附属静岡翔洋高等学校・中等部 保健室

少し涼しくなる秋への変わり目、9月10日頃を「草露白（くさのつゆしろし）」と言います。昼と夜の気温差が大きいと、草の上におりた露が白く見えることが由来です。そして、「朝露がおりると晴れる」という天気のことわざもあるそうです。晴れの日はまだまだ真夏並みに暑くなるので、服装で上手に調節しましょう。

9月9日は救急の日

おぼえておこう こんなときどうする？

学校生活や部活動でケガをしたとき、どうしていますか？

保健室に来室する生徒の中には、傷口に土や汚れが付いたままだったり、血が垂れ流しになっていたり、捻挫しても数時間放置していたりする人もいます。応急手当の方法を知り、軽度のケガは自分で対処できるようにしましょう。



覚えておこう！ **AED** が置いてあるのは・・・

- * 1階 保健室
- * 1階 自動販売機
- * 2階 職員室
- * 5階 中等部職員室



暑さ対策×コロナ対策

新型コロナウイルス感染症は未だ収束の目途が立たず、県内でも1日に5,000人前後の陽性者が出ています。ウイルスの進化する速度は速く、「オミクロン株」の亜種である「ケンタウロス株」も7月末から日本でも確認されています。感染症対策の継続とともに、9月に入っても暑さが続くので、暑さへの対策も同時に行う必要があります。特に屋外でマスクを着用することにより、熱中症になるリスクが高くなるので注意しましょう。



★マスク着用による熱中症の注意点

- ☞ 熱が体外に出にくくなり、体内温度が上昇
- ☞ 口の中が湿っているため、喉の渇きを感じにくく、自覚がない間に脱水

予防のポイント

- ☞ 喉が渇いてなくても1時間ごとに水分補給
- ☞ 首回りや手のひらなど、血流が多い部位を冷やす

★こんなときはマスクを外そう!



運動するとき



自転車や徒歩での登下校
※ただしスクールバス内や公共交通機関内は着用



人との距離(約2m)が確保できて、会話をほとんど行わないとき

現在の新型コロナウイルス感染症に係る対応 (8/31現在)

1) 感染が確認された場合

症状あり …発症の翌日から10日間の療養
症状なし …検査日から7日間の療養

2) 濃厚接触者になった場合

陽性者との接触の翌日から5日間の待機

※ただし、接触の翌日から2日目と3日目に検査をして、陰性が確認されたら3日目以降待機の解除可

3) 発熱・のどの痛み・頭痛などの症状がみられるとき

自宅休養し、医療機関を受診しましょう

