

ほけんしつ 保健室からこんにちは

れいわ ねんど がつごう
令和4年度 / 8月号



ふくおかけんりつついきとくべつしえんがっこう ほけんしつ
福岡県立築城特別支援学校：保健室

今年も本格的な夏を迎え、猛暑日が続いています。汗をかくだけでも体力を消耗し、暑さによる食欲の低下や、体のだるさが出る人もいるかもしれません。また、新型コロナウイルスによる感染が拡大しています。夏休みの間も元気に、楽しく過ごせるように、規則正しい生活を送りましょう。

なつやす せいかつしゅうかん 夏休みの生活習慣



①早起きをして朝日を浴びよう。

朝日を浴びることで体内時計が調節され、1日のリズムの始まりを整えることができます。



③夜更かしをしないようにしましょう。

夜更かしをすることによる寝不足や睡眠の乱れは、生活習慣病の罹患リスクを高め、かつ症状を悪化させます。



夜型の生活が定着している人は、起床後、朝日の光を浴びるようにして、体内時計をリセットし、夜は早めの時間に寝ましょう。

②3食しっかり食べよう。

朝食は1日のスイッチを入れ昼食は消費エネルギーを補填し、夕食は体を作ります。



食事内容はバランスが良いものにし、腹八分目を心がけ、夜あまり遅い時間に食べないことも大切です。

④エアコンで部屋を冷やしすぎないようにしよう。

冷房などによって体が冷やされると血管は収縮し、血流が悪くなります。それにより、体温調節がうまくできず、体調を壊してしまいます。



冷房は、25～28℃に設定しましょう。

しんがたころなういるす 新型コロナウイルスについて

日頃から、感染症対策のご協力いただき、ありがとうございます。

現在、新型コロナウイルスによる感染者が全国的に増えています。福岡県内でも、過去最高で14060人/日（R4.7.29時点）が感染し、現在も感染者は増加傾向にあります。

夏休みに入り、移動や人との接触が増える期間です。今一度、新型コロナウイルス感染症について振り返りましょう。

症状

発熱、咳、倦怠感、頭痛、腹痛、下痢、鼻水、味覚異常、嗅覚異常 など

潜伏期間

約5日間、最長14日間

上記のような症状があった時の対応

かかりつけ医等の地域で身近な医療機関に、受診前に電話相談してください。

新型コロナウイルス感染症の帰性判断時の対応

自宅にて静養していただくとともに、学校へのご連絡をお願いします。

感染症対策について

- ①三密（密閉、密集、密接空間）の回避
- ②正しいマスクの着用
- ③手指消毒
- ④換気（できるだけ2方向の窓を常時開放する）



など

マスクの着用について



マスクを着けると、皮膚からの熱が逃げにくくなることや、気付かないうちに脱水になる等、体温調節がしづらくなります。暑さを避け、水分を摂る等の熱中症予防と適切な方法でのマスクの着用、手洗い、換気等の感染症対策を両立させましょう。

マスクの着用については、以下の画像の通り、厚生労働省より基準が設けられています。詳細は、個人懇談の際に配布しました「屋外・屋内でのマスク着用について（表面）」「子どものマスク着用について（裏面）」のパンフレットをご参考ください。

	距離が確保できる	距離が確保できない
会話をする	マスク必要なし 目安2m以上	マスク着用推奨
会話をほとんど行わない	マスク必要なし 公園での散歩やランニング、サイクリングなど	マスク必要なし 散歩や自転車での通勤など、屋外で人とすれ違う場面

新型コロナウイルス感染症対策

子どものマスク着用について

人との距離（2m以上を目安）が確保できる場合においては、マスクを着用する必要はありません。また、就学前のお子さんについては、マスク着用を一律には求めています。

目安 2m 以上

	距離が確保できる	距離が確保できない
会話をする	マスク着用推奨 目安2m以上 車中やエレベーターなど換気設備が備わっている場合は例外も可	マスク着用推奨
会話をほとんど行わない	マスク必要なし 目安2m以上 図書館での読書、芸術鑑賞	マスク着用推奨 通勤ラッシュ時や人混みの中ではマスクを着用しましょう

高齢の方と会う時や病院に行く時は、マスクを着用しましょう。
体調不良時の出勤・登校・移動はお控えください。

夏場は、熱中症防止の観点から、屋外でマスクの必要のない場面では、マスクを外すことを推奨します。