

保健だより 8月号

令和4年8月4日
英風高等学校

夏休み中、気をつけて！

今年の夏も、厳しい暑さが続いています。そこで大切なのは「睡眠・食事・水分」です。

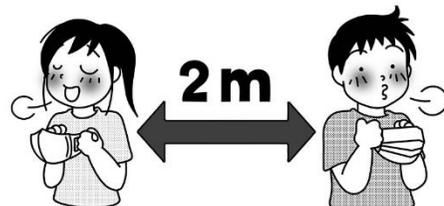
夏休みだからといって、夜更かししていませんか？ 昼夜逆転してしまうと新学期に登校するとき、寝不足で登校することになります。昼夜逆転し、ご飯を食べる時間が変わり、栄養の偏った食事になると、更に体調不良や熱中症になる可能性が高まります。

部屋にいても熱中症になることもあるため、家の中でもこまめに水分補給を忘れないようにしてください。のどが乾く前に飲みましょう。

エアコンも上手に使用してください。体がつらくなる前に、昼夜関係なくつけましょう。不要不急の外出を避けるのも暑さ対策には有効です。

しっかり食べて、忘れず水分補給、夜はぐっすり眠る！ 暑さに負けずに過ごしたいですね。

マスクをはずせる距離を保とう！



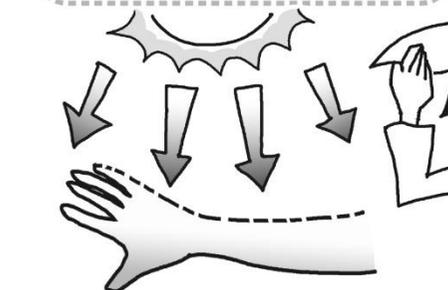
SOCIAL DISTANCE

涼感グッズ フル活用！



紫外線に注意しよう！

紫外線による皮膚への影響



急性傷害 サンバーン(赤くなる日焼け)、サンタン(黒っぽくなる日焼け)等

慢性傷害 しみ、しわ、皮膚がん等

紫外線を浴びすぎないための対策

●紫外線の強い時間帯(午前10時～午後2時ごろ)は外での活動をなるべく避ける。

●つばの広い帽子、長袖の服、日傘などを活用する。

●日焼け止めをしっかりとぬる(曇りや雨の日も忘れずに)。

コロナウイルスについて

濃厚接触者の待機期間の見直しがありました。

感染者との最終接触から5日間(6日目に解除)となります。

ただし、2日目・3日目に抗原定性検査キットを使用した検査で陰性の場合は、3日目から登校できます。(状況次第で変わることもありますので、保健所などの指示に従うようにしてください)

困ったときは…

【自宅待機 SOS】24時間緊急サポート

0570-055-221

(陽性になったけどどうしたら…、体調悪化したけど保健所もしまっている、宿泊施設で療養したい、など)

【発熱者 SOS】24時間緊急サポート

06-7166-9911

(コロナウイルスを疑う症状がある場合や後遺症に関する相談窓口)