

保健室だよ！

2020.6
茨木西高校
保健室

分散授業が終わり、やっとクラス全員がそろいましたね。まずは授業を6時間受けることができる体づくりをしましょう。生活リズムが乱れている人は、早寝早起きを意識して、体調を整えるようにしましょう。また、新型コロナウイルス感染症の予防は引き続き行ってください。



トイレの使い方に気をつけよう！

西高のトイレは2種類あります。普通棟東側と特別棟西側のトイレは、床に水を流して掃除が出来ない乾式トイレ、普通棟西側のトイレは、床に水を流して掃除ができる湿式トイレになっています。現在、新型コロナウイルス感染症の影響で、湿式トイレも水を流しての清掃が出来ません。一人一人が、使用後に便器回りを汚していないか確認して、トイレをきれいに保つようにしてください。

・便座シートを流さないで！！

便座を共有することに抵抗がある人は、アルコール便座シートを持参して便座を拭いてから使用しても構いません。

ただし、本校の配管は非常に詰まりやすいため、たとえ水に流せるシートであっても絶対に流さないでください！使用済みシートは個室の汚物入れやごみ箱にきちんと捨てるようにしましょう。



・洗面台をきれいに使おう！

トイレの洗面台で髪の毛のセットや化粧をしないでください。また洗面ボウルに髪の毛が落ちてしまった場合は、必ず自分でごみ箱に捨てるようにしてください。

トイレと同じく洗面台の配管も非常に詰まりやすいので、絶対に髪の毛などを流さないようにしましょう。



・ハンカチを忘れずに持ってこよう！

アルコール消毒液を様々なところに設置していますが、アルコールは非常に手に入りにくいというえに高価です。使用するときは無駄遣いをしないようにしてください。また、感染予防の基本は手洗いです。教室に入る前や食事の前後は特にしっかり手洗いをし、ハンカチで拭くようにしましょう。



熱中症 VS マスク



気温が高くなってきました。コロナウイルスが感染拡大して以降、マスクを必ず着用してくださいと言われてきましたが、この気温の中では熱中症のリスクが考えられます。感染予防も考えつつ、熱中症も防ぐ必要が出てきました。厚労省が出した今年度の熱中症予防対策指針では「屋外で十分に距離をとれる場合はマスクをする必要はありません。」となっています。

マスクをする場面と外す場面を意識しながら、熱中症を予防しましょう！！
また外したマスクはきちんと管理して、自宅で捨てましょう！！



●こんな時はマスクをはずそう



・登下校時

自転車の場合は横に並ばず、会話は慎みましょう。
公共交通機関でマスクを外す場合は、会話はやめましょう。

・運動時

体育や部活など運動を行うときはマスクをはずしましょう。
ミーティングなどで言葉を発する時には、距離をできるだけ取るかマスクをつけましょう。

・暑さ・息苦しさを感じた時

マスクを外し、呼吸を整えてしっかりと水分補給をしてください。



●基本の熱中症対策

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



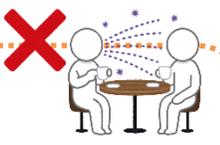
「熱中症かな？」と思ったら…

◎涼しい場所へ移動させる、脇などを冷やす

◎水分や塩分を補給する

⇒改善しない場合は必ず医療機関を受診しましょう。

新しい生活様式～昼食編～



食堂では感染症対策としてビニールカーテンの設置や、座席の間隔をしてもらっています。利用する際は入室前に手洗いをしっかりする、並ぶときは少し距離をあけるなど、協力してください。教室内でお弁当などを食べる時は、窓を開け換気をし、向かい合せに座らずに食べましょう。天気が良ければ中庭等のベンチも利用してください。その時も対面にならない工夫が必要です。