

令和3年7月

上浮穴高等学校  
生徒保健委員会  
担当1-2HR

# 上高☆保健だより

いよいよ夏休みが始まります。長い休みだからこそ、皆さんの生活リズムが崩れがち…体調を崩すと熱中症のリスクも高まります。規則正しい生活を心がけ、充実した夏休みを過ごせるようにしましょう。

今月の保健目標

活動前も健康観察と水分補給を忘れないでや♪

こまめに水分をとって、  
熱中症対策をしよう！



## 「熱中症警戒アラート」

「熱中症警戒アラート」とは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方、または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。

**発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等の予防行動を積極的にとりましょう。**

### 外出はできるだけ控え、暑さを避けよう

- ・ 昼夜を問わず、エアコン等を使用して部屋の温度を調節しよう。
- ・ 不要不急の外出はできるだけ避けよう。

### 熱中症のリスクが高い人に声をかけよう

- ・ 高齢者、子ども、持病のある人、肥満、障害のある人…リスクが高い人には、エアコンの使用やこまめな水分補給など勧めよう。

### 普段以上に「熱中症予防行動」をしよう

- ・ のどが渇く前にこまめに水分補給！（1日あたり1.2Lが目安）
- ・ 人と十分な距離（**2m以上**）を確保できる場合はマスクを外そう。

### 外での運動は、原則中止、延期をしよう

- ・ 身の回りの暑さ指数（WBGT）に応じて、屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、中止や延期をしよう。



### 暑さ指数（WBGT）を確認しよう

- ・ 暑さ指数（WBGT）を行動の目安にしよう。
- ・ 時間帯や場所によって大きく異なるため、**環境省熱中症予防情報サイト**→<http://www.wbgt.env.go.jp/>や各現場で測定して確認しよう。

「指数計」は体育館と保健室前にあります！確認しよう。

### 講演会「いのちのバトン、あなたのいのちは誰のもの」

7月8日、1年生を対象に、愛媛県立医療技術大学の中越利佳先生による性に関する講演会を行いました。先生からの「性」と「命」のメッセージ。自分と相手を大切にすることやこれからの自分たちに必要な行動について考えました。

#### 感想

- 赤ちゃんが産まれるとき、お母さんも赤ちゃんも大変な思いをして幸せに産まれてきたんだと思いました。
- 命ができるまで大変さと、命の大切さを改めて実感しました。これからは、自分の命も、周りの命も大切に、産んでくれて育ててくれた親に感謝して、生きていきたいです。



性感染症など「裏」の部分も具体的に学べました！



コロナに  
負けない!

# 感染予防対策はトイレから…

今年度、生徒保健委員会ではトイレから感染症対策に取り組んでいます。トイレのゴミ箱や汚物入れをキレイにしたり、表示や掲示物を作成したり、個室用ブラシや消毒薬、オートソープを設置したり…。家庭クラブも素敵なペーパーホルダーを作成してくれました!

しかし… **清掃方法や一人ひとりの使い方が悪かったりすると、毎日使うものなので、あっという間に荒れたトイレに!?**

今回は、清掃方法やマナーをもう一度見直してみましょう。



その3♪

## みんなが使うトイレ、マナーは守れていますか?

一人ひとりが気をつけてくれると、いつもトイレはキレイです。

### トイレの清掃の仕方の見直し!

- ① 便器と手洗い場を洗剤等で磨く。
  - ② 床をはく(ふく)、磨く。
  - ③ ゴミを捨てる。(トイレットペーパーのしん、汚物など)
- ※ 時間があれば、窓のさんや壁、鏡もふいてくださいね♪

「今日もキレイですね。」ってトイレも言われたい♪



いつもキレイに使ってくれてありがとうございます♪



### トイレをいつも清潔に…

- つまってしまうので、ペーパーは少しずつ。
- する時は一歩前に出て、トイレを汚さない。
- 汚れた時はキレイにする。
- 次に使う人のことを考えて♪

まだまだ「感染警戒期」。県内で感染力や重症化リスクの高いデルタ株の疑いも!

毎日の検温も忘れずに! 毎日のスマホもほどほどに…。健康に過ごして、新学期には元気な顔をみせてください!

変異株であっても、基本的な感染回避行動は変わりません! 冷静に受け止め、油断することなく感染予防を続けましょう。

### 《感染警戒期4つのポイント》

- 感染回避行動の継続徹底
- 体調異常時は休んで受診
- 緊急事態宣言地域等との往来自粛
- 当面はルールを守った会食実施

