



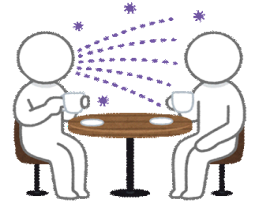
下館一高・附属中
保健室 R3.6月

梅雨が近づき蒸し暑い日が続く季節です。マスクをしている時間が長いと熱がこもりやすいです。意識的に水分を補給し、熱中症に注意しましょう。近くに人がいない外では、少しマスクを外して、新鮮な空気を吸うのもいいものです。(教室に掲示してある「新しい生活様式を健康に!」をよく読んでください)

文化祭開催予定!

今月は文化祭があります。いつも以上に体調管理、感染予防、熱中症予防に注意してください。

- ・まずは一人一人の健康管理をしっかりしてください。新型コロナウイルスの感染状況によっては、直前でも中止になる場合があります。
- ・食品等の販売は業者さんが調理したものを販売しますが、商品にさわる人の手指消毒、販売までの保存温度に十分注意しましょう。また、飲食物を買った人は早めに食べ、長時間常温に放置しないでください。(ノロウイルスなどの食中毒の集団発生のニュースが報道されています)
- ・指定場所以外の食べ歩きは厳禁です!!
- ・準備の段階から文化祭中も「3密を避ける」「マスク着用」は必ず守ってください。
- ・文化祭終了後も2週間は、学校全体で健康観察重点期間になります。体調が悪い場合は無理して登校せず、自宅で療養してください。
- *七曜祭執行部から細かな感染予防のためのルールが出されています。「これくらい・・・」と思わず、きちんと守ることで安心・安全なイベントとなります。ルールの遵守をお願いします。



5分の会話は1回の咳と同じ。
会話の時はマスクをつけよう



暑さに慣れておこう!

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。
熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

(暑さに慣れるには...)

1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする

2 冷房は控えめにする



ペットボトルに隠されたワナ



を直接つけて飲んだペットボトルの
緑茶を常温で2時間置いたところ、
計測不能なほどバイ菌の数が増えすぎた...
という実験結果があります。見た目やにおいに変化がなくても、一度開けて口をつけたペットボトルの中にはバイ菌が入ってしまい、時間が経つとどんどん増えていくのです。



⚠ 開けたら早めに飲み切ろう

⚠ 暑い部屋に置きっぱなしにしない

破裂することもあります

また、直接口をつけなくても、一度開けたペットボトルには空気中をたどるバイ菌が入ってしまうので、同じように注意が必要です。

