



南風原高等支援学校
保健室
令和2年7月31日

しんねんど
新年度がスタートして約2か月になりました。学校生活には慣れましたか？
ことし なつやす みじか
今年夏休みが短いですが、熱中症予防や新型コロナウイルス感染予防をしながら、
すこ 少しでもホッとリラックスして健康にすごしてくださいね。



おきなわけんない しんがた
沖縄県内で新型コロナウイルス感染症が流行ってきています！

7月に入り、沖縄県内でもふたたび新型コロナウイルス感染者が急増しています！そして、県内で初めて幼稚園生や小学生が感染しています！親戚の集まりに参加していた時に感染したと考えられています。

いつ・どこでかかるか分からない状況です。夏休み期間も油断せず、しっかり防ぎましょう！



あたら せいかつようしき
「新しい生活様式」できていますか？

あなたがお手本となって、家族・親戚・友達みんなと実行しよう！

危険な3つの「密」を避けよう

新型コロナウイルスは、感染しても症状が出なかったり、出るのが遅れたりするため、気がつかないうちに感染したり、ほかの人に感染させたりしてしまいます。感染拡大を防ぐために、3つの「密」を避けて生活しましょう。

①密閉空間



②密集場所

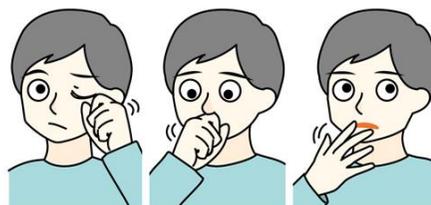


③密接場面



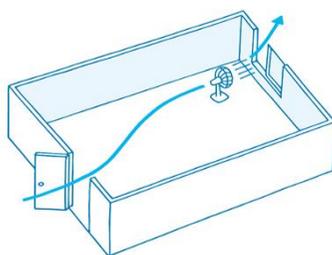
感染リスクを高める動作の例

- 目をこする
- 鼻をこする
- 口に触る

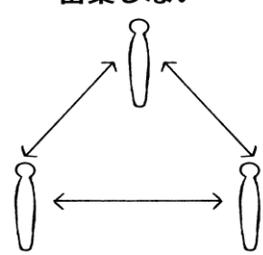


◆新型コロナウイルス対策：三密を避けよう◆

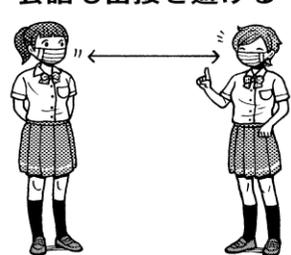
密閉した空間にしない



密集しない



会話も密接を避ける



マスクの正しいつけ方



まずは「自分も感染している」と想定してマスクをしましょう

↑※換気は二方向あける。扇風機を外に向けて、よごれた空気を追い出せますよ☆

ねっちゅうしょう なつ ふせ
熱中症、夏バテを防ごう！

まつう 頭痛、腹痛、だるさなど、暑さやクーラーの使いすぎでの体調不良がみられます。暑い季節の体の守り方を覚えましょう！

暑さに負けない過ごし方



早起きして朝ごはんを食べよう



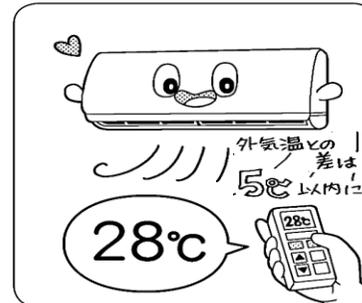
軽い運動をして汗をかこう



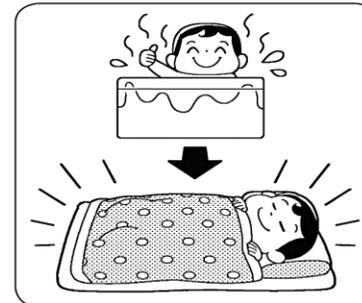
こまめに水分補給をしよう



冷たいおやつを食べ過ぎない



冷房は控えめにしよう



お風呂に入ってぐっすり眠ろう

スマホ・ゲームにはルールを



1日1時間、夜7時まで



食事中に使用しない



困ったときは家の人に相談する

スマホを使いすぎると、眠れなくなり、寝不足で頭痛や気分不良を起こします。また、視力が悪くなる等、勉強に支障が出てきます。



エナジードリンクも控えましょう！

★「夏季休業中の健康観察シート」を、毎日必ず記入してください。夏休み中も朝・晩かならず体温を測りましょう。ご家族と一緒にチェックしてくださいね。

