

すこやか保健室

学校が再開しました！

コロナ感染症対策として4月から休校が続いていましたが、やっと学校が再開しました。また皆さんの笑顔を見ることができて嬉しいです。石岡商業高校では、引き続き「3密」を避け、感染症対策に努めていきますので、検温・手洗い消毒・マスクなどのご協力をお願いします。

休校中にとあるクラスに実施したアンケートによると、休校中「不規則な食生活」だった人が43%、「夜なかなか眠れなかった」人が20%、「なにもかもが面倒だ」と感じた人が25%、「自分も感染するのでは」と不安を感じた人が13%いました。自粛期間中、気分が落ち込んだり、イライラを感じたりした人も多かったのではないのでしょうか。

その反面、「毎日筋トレや散歩など運動をしている」人が35%、「入浴はシャワーのみでなくお風呂に浸かっている」人が70%いました。これらは自主的にストレス解消や疲労回復ができる、とてもいい習慣です。ぜひこれからも続けていきましょう。(๑ˊ˘ˋˊ)✧

保健室は石商生ならいつでも誰でも利用できる「相談の場」です。悩んだり困ったりした時は、ひとりで抱え込まずに、ぜひ話に来てください。(奥にゆっくり相談できる個室もあります)

「マスク熱中症」に注意！

感染症予防はとても大切ですが、暑い夏に向けてこれから気を付けなければならないのが「熱中症」です。熱中症は屋外だけではなく、教室などの屋内でも起こります。

- 発言しないときはマスクを外す
- こまめに水分をとる
- 換気を良くして深呼吸する
- 首元を冷やすなどして、十分気をつけましょう！

マスクの中の温度は
36℃以上！
暑いときは外そう！



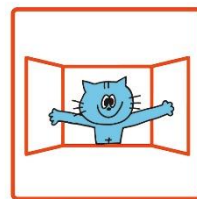
※頭痛・めまい・吐き気は、熱中症のサインです。
授業中でも体調が悪いと感じたら、すぐに先生に伝えましょう。

令和2年6月
茨城県立石岡商業高等学校
保健室
水越 由希子

疫病から守る！
妖怪「アマビエ」

厚労省 HP より

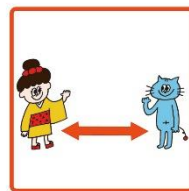
知らないうちに、拡めちゃうから。



換気しよう
#OpenWindow



手を洗おう
#WashHands



近づかないよ
#KeepDistance

《持ち物チェックリスト》

- ☐ハンカチ・タオル
- ☐ティッシュ
- ☐マスク (外す際の袋も)
- ☐飲み物 (お茶等)
- ☐熱中症対策グッズ
(首元を冷やすスカーフ、帽子、日傘、塩飴、凍らせたペットボトルなど)
- ☐日焼け止め (紫外線対策)
- ※「睡眠」と「朝食」も忘れずに！熱中症予防は体調管理からです((˘ ˘))>>>