



## 1 身体を大切に

### 1 感染症対策について

#### 毎朝の健康観察→エスパ入力!!!

この夏、熱中症対策を優先し、マスクを外す機会も増えると思います。  
朝の健康観察→エスパ入力の継続はもちろんですが、  
体調不良（発熱、喉の違和感など）があれば外出を控えることが  
より一層大切になってきますね♪



#### 基本的な感染症対策の継続を!

三つの密の回避、人と人との距離の確保、マスク着用、手洗い、換気など  
基本的な感染症対策を継続しましょう。

#### マスクの着用について

熱中症の危険がある場合は、熱中症予防を優先します。そのため、  
夏場は、マスクが必要ない場面では、マスクを外すことが推奨されています。

### 2 熱中症について

#### 保健だより7月号（松阪高校ホームページに掲載済み） ・保健だよりをよく読み、熱中症予防を行いましょう。

#### 6つの「とる」を意識しよう!

<h4>涼をとる</h4> <ul style="list-style-type: none"><li>● 涼しい服装、日傘や帽子を活用しましょう</li><li>● 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動しましょう</li><li>● 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰や風通しのよいところへ!</li></ul> 	<h4>水分をとる</h4> <ul style="list-style-type: none"><li>● のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう（1日あたり1.2Lを目安に）</li><li>● 大量に汗をかいたときは、プラスの水分と塩分も忘れずに</li></ul> 	<h4>マスクをとる</h4> <ul style="list-style-type: none"><li>● マスクをとって休憩しましょう</li><li>● そのとき、人と十分な距離（2m以上）をとるよう気をつけましょう</li><li>● 暑い中マスクをつけていると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなります</li></ul> 
<h4>自分の体調をみとる</h4> <ul style="list-style-type: none"><li>● 朝晩の体温チェックをしましょう</li><li>● 体調が悪いときは、自宅で休養し、大事をとるようにしましょう</li></ul> 	<h4>疲れをとる</h4> <ul style="list-style-type: none"><li>● お風呂に入って1日の疲れをとりましょう</li><li>● 毎日同じリズムで睡眠をとることも大切です</li></ul> 	<h4>情報をとる</h4> <ul style="list-style-type: none"><li>● 天気予報でその日の気温をチェックしましょう</li><li>● 暑さの情報を事前に確認しましょう</li></ul> 

#### 熱中症アラートや暑さ指数も参考に!

- ・熱中症アラート⇒ <https://www.wbgt.env.go.jp/alert.php>
- ・暑さ指数⇒ [https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt\\_data.php](https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php)

## 3 その他

### 水辺の事故に注意

- ・海や川には一人で行かない ・波の高い時には岩場には近寄らない
- ・池や川の土手で、草に覆われているところには近寄らない
- ・流れてきたものの上では遊ばない ・水が増えてきたら遊ばない
- ・“立ち入り禁止”のところには近寄らない
- ・もしもの時は、浮いて待つ (右図)
- \*おぼれている人がいたら、119番通報をし救助を求めます。  
おぼれた人には、落ち着いて浮いて待つよう伝えます。



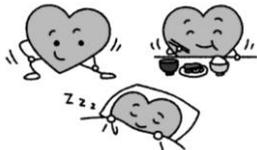
### 雷から自分を守るための行動

- ・木や電柱など背が高いものから離れる。傘は閉じる。
- ・建物や車の中などに避難して、なるべく空間の真ん中にいる。
- ・避難する場所がない場合は、身を低くして「雷しやがみ」(右図)をする。



## 2. 心の健康を大切に

### 1 誰かに話すこと



ネガティブな気持ちが生まれた時は、それを口に出すことも、あなたの心や体を守る方法の一つですよ。もしも、あなたの頭の中がグルグルしているときや、心がチクチクしてきたときなど、「誰かに話を聞いてほしいな～」と思った時には、家族や学校の先生に話してみましょう。

### 2 相談機関について

#### スクールカウンセラー来校日

- ・次回の来校日は、8月26日(金)です。
- ・予約制ですので、希望者は早めに保健室まで連絡してください。

#### その他の相談機関 参考(三重県教育委員会ホームページより 一部抜粋)

☎チャイルドライン MIE

0120-99-7777 (通話無料、月～日曜日 16:00～21:00)

☎こどもほっとダイヤル

0800-200-2555 (通話無料、13:00～21:00)

☎24時間子供 SOS ダイヤル

0120-0-78310 (通話無料、毎日 24 時間)

☎教育相談

059-226-3729 (月・水・金 9:00～21:00、火・木 9:00～17:00)

\*面接相談の予約も可能です。

☎その他の相談機関は、こちらをご覧ください。

<https://www.pref.mie.lg.jp/common/content/000939028.pdf>

自分自身のところとからだを大切に、夏休みを満喫してください。  
リフレッシュして、心身ともに万全の体調で、2学期をむかえましょう。  
ステキな夏休みになりますように☆

