

保健だより

小牧市立桃陵中学校
令和2年度6月号

5月16日に緊急事態宣言が解除され、学校が再開されました。再びみなさんに会える日常をうれしく思います。しかし、コロナウイルスが完全に終息したわけではないので、これからも私たちはウイルスから身を守る行動を続けていかななくてはなりません。そこで、学校生活の中で気をつけてもらいたいこととして、次の3つについてお願いします。

- ① 3密（密閉・密集・密接）を避ける
- ② こまめに手を洗う
- ③ マスクを着用する



今月のポイント

コロナ感染症を予防しよう



正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う



2 ゴムひもを耳にかける



3 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索





熱中症注意!

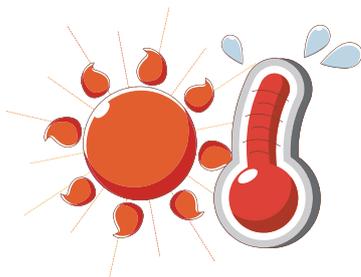


こんな日は注意



気温が高い日

急に暑くなった日



蒸し暑い日

風がない日



熱中症の予防法



水分をこまめにとる。

帽子をかぶる。



こまめに休憩する。



日陰を利用する。



しっかり朝ごはんを食べる。

早く寝る。



熱中症の応急手当...



- ① 近くにいる大人に連絡する。
- ② 涼しい場所へ移動させる。
- ③ 衣服をゆるめる。
- ④ 体を冷やす。
(ぬれタオルや氷で首・わき・足の付け根など)
- ⑤ スポーツドリンク・食塩水(0.1~0.2%)などを飲ませる。

意識がないとき
回復しないとき
救急車を呼ぶ!!
119番

