

保健だより

令和 2年10月23日
越谷北高校 保健室

新型コロナウイルス感染防止対策Ver4より

集団感染のリスク予防のために、埼玉県の高校では、学校教育活動において、マスクを着用するようとの通知がきております。ただし、次の場合には、マスクの着用について弾力的に対応します。

- ・十分な身体距離（1 m以上）が確保できる場合
- ・気温、湿度や暑さ指数（WBGT）が高い日
- ・体育の授業

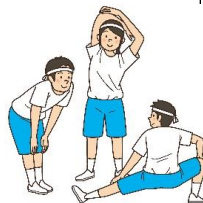
教室で授業を受ける時は、必ずマスクを着用してください。

インフルエンザの感染症も増える可能性があります。
マスク着用、手洗い、うがいの励行を心掛けましょう。



体育祭に向けて保健上の注意（前日・当日）

- ①食事は、健康の基本です。食事を摂らずに運動することは避けましょう。
- ②体育祭の前日は、十分な睡眠を確保しましょう。寝不足はケガの元です。
- ③手足の爪は、必ず切っておきましょう。相手と接触した時に、相手にケガをさせてしまう恐れもありますから気をつけてください。
- ④足に合った靴を履いてください。靴ずれや水ぶくれ予防のためにも自分の足のサイズに合ったものを履きましょう。
- ⑤毎朝夕の体温計測で体調をチェック。体調が悪いのに無理をして参加すると大きなケガや体調不良を起こし、長引きます。
- ⑥当日の朝は、水分もしっかり摂っておきましょう。
- ⑦準備運動は入念に行い、肉離れ等のケガの予防に努めてください。
- ⑧また、競技の合間は、こまめな手洗いを心掛けましょう。



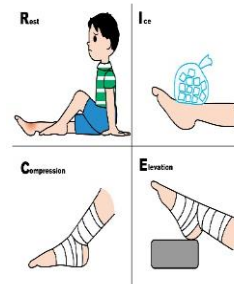
体育祭でけがをしたり調子が悪くなった時

①擦り傷は、傷口をしっかりと流水で洗ってから、救護所に来ましょう。泥が残ったままになっていると傷口の治りを妨げます。



②打撲や捻挫の場合は、すぐに冷やすこと。救護所にアイシング用の氷があります。氷で患部を冷やしましょう。

冷やす時間は、20分程度が目安。捻挫や突き指は時間が経過してから腫れてくる場合があります。



③調子が悪いなと思ったときは、早めに申し出ましょう。周りに迷惑かけるからと無理をして参加するよりも、早めにお友達に言って、参加を取りやめる勇気も必要です。周囲でお互いの体調を気遣い合うことが大切。選手変更する場合は、体育委員会か本部の先生、担任の先生いずれかに申し出てね。

