

令和2年6月9日
東京都立葛西工業高校
保健室

こんにちは。新型コロナウイルス感染拡大を受けた緊急事態宣言が全国で解除されました。ひとまず安心した人も多いのではないのでしょうか。WHO（世界保健機関）も日本の感染対策を「成功」と評価していますね。しかし、「以前と同じ生活に戻れば1ヵ月ももたずにクラスター（感染者集団）が発生する」という専門家の意見もあります。引き続き工夫をしながら、感染対策をしていく必要があります。

～厚生労働省が提示！「新しい生活様式」の実践例(抜粋)～

(1)一人ひとりの基本的感染対策

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける
- 屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用

(2)日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 3密（密集・密接・密閉）の回避
- 毎朝体温測定。発熱又は風邪症状がある場合は無理せず自宅療養



など



ハンカチ・ティッシュ、
そしてマスクを入れる袋
があると良い！

そして、これからの時期に心配なのが**熱中症**！

昨年度の東京消防庁管内において6/1～9/30の間に熱中症（疑いを含む）で救急搬送された人員は2,326人！救急搬送時の気温で最も人員が多かったのが、32℃・33℃のときです。これからはマスクを着用しながら熱中症対策もしていかなければならず、対策を講じる必要があります。

そこで、厚生労働省・環境省は、「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントも提示しました。

～「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント(抜粋)～

1. 暑さを避ける

- ・換気を確保しつつ、エアコンの利用
- ・涼しい服装

2. 適宜マスクをはずす

- ・屋外で十分な距離（2m以上）を確保できる場合にはマスクをはずす
- ・マスク着用時、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずす

3. こまめに水分補給

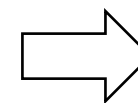
- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに



など

こんな症状はありませんか？

- * 眠れない
- * イライラする
- * 集中できない
- * 落ち着かない
- * 食欲がない
- * 頭痛・腹痛など
身体症状がある



辛いときは我慢せず、家族や先生に相談しよう。
また、原則毎週金曜日にスクールカウンセラーの岡戸先生も来校されます。利用する際は予約を
するので、保健室に来てください。
もちろん保健室でもお話を聴きますよ！

【困ったときの相談窓口】

- ・「相談ほっとLINE@東京」 LINE公式アカウントから検索
17時00分～22時00分（受付は21時30分まで）
※日曜日・祝日除く
- ・24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310 24時間対応

