

保健だより

長井高等学校 保健室
令和3年7月9日

クラスマッチ では **感染症予防対策** と **熱中症予防対策** の両方を！



.....**感染症予防対策**.....

①登校前の健康観察の徹底

- ・体温測定：37.5℃以上ある場合は登校をひかえる。
- ・風邪症状の有無の確認：症状がある場合は登校をひかえる。
- ・同居家族の体調不良の有無の確認：同居家族で感染症が疑われる症状がある場合は学校に連絡をください。

②3密（密集・密接・密閉）の回避

- ・応援は声を出さずに拍手で行う。
- ・ハイタッチ、抱擁はひかえる。
- ・移動は、放送にしたがう。
- ・待機場所は、HR 教室。教室のドア、窓を開けて常時換気を行うこと。
- ・会場の人数制限を守る。
 - 〈体育館〉・〈講堂〉での実施競技・・・エントリー選手のみ。
 - 〈グラウンド〉での実施競技・・・・・・・該当クラスのみ。



③マスクの着用

- ・ただし熱中症予防に留意し、息苦しさがある場合は外す。マスクを外しているときは会話をしないこと。
- ・汗でマスクが汚れることあるため、替えのマスクを準備しておくこと。

④試合前後の手洗い

- ・試合前後にハンドソープを使用しての手洗い、または、アルコールによる手指消毒を行うこと。



熱中症予防対策

①水分補給

- のどが渇く前に積極的に水分をとること。
- 1L以上の水分(ペットボトル 2本以上)の飲み物を準備するとよい。学校の自動販売機は売り切れることも考えられます。

②暑さを避ける

- 外に出るときは帽子をかぶる。
- 外で休憩する時は日陰に入ってしっかり休む。
- 服装は、通気性の良い素材にする。



③体調管理

- 十分に睡眠をとり、当日の朝ご飯を食べてくること。
- 具合が悪くなったときは、早めに運動を中止して、必要な応急処置をとること。
- 体調や体力に応じた運動量にすること。特に運動部を引退した3年生は、自分の体力が落ちていることを自覚すること。

