

感染予防をしてお休みを…

感染症… 毎朝の健康観察、よろしくね。

テストお疲れ様でした！いよいよ夏休みですね。

コロナウイルスの感染拡大が騒がれている中での夏休みです。

本来なら、旅行や祭り、花火大会が夏休みの楽しみ

ですが、今年はイベントの中止となり、「つままない！」

「楽しみがない〜！」と思っている人も多いのではないのでしょうか。

大勢で集まること、遠くへの旅行は、コロナの感染気になるので出かけられませんが、十勝管内でも、知らないところはまだあります。この夏休みに、散策してみたいかですか？



～自分の健康を自分で守るために～ **ヘルスリテラシーを身につけよう！**

緊急事態宣言が出て、休校期間に「新型コロナウイルス感染症は、どんな感染症なのか」

「どんな予防法があるのか」健康情報を調べた人は多かったかと思えます。

現在、知りたい情報はスマートフォンで、簡単にインターネットで検索できる時代です。高校生のほぼ全員が携帯を持っている状態。連絡ツールとしても活躍しています。



LINE、Twitter、Instagram、TikTok、Facebookなどのツールで情報を発信しています。

自分の日常の行動、気持ちを書いたりしているかと思えます。

しかし、この便利なツールで絆が深まったりしている一方、お互いの間に亀裂が生まれてしまっている場合もあります。「情報」の授業でもすでにならっていることですが…

5つのポイントをチェックして、情報の「入手」「理解」「評価」「活用」がどうなのかを確かめてください。

また、自分が情報に振り回されないように、してください。

その情報、
事実？ デマ？

「かちもない」をチェック！

- か 書いた人は誰か
- ち 違う情報と比べたか
- も 元ネタ(根拠)は何か
- な 何のために書かれたのか
- い いつの情報か

熱中症 応急処置は「FIRE」で！

F Fluid…水分補給

液体(水+塩分)の経口摂取または点滴。意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。意識がもうろうとしていれば、できるだけ早く点滴を行う



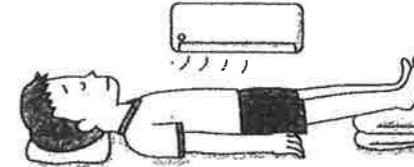
I Ice…冷却

衣服をゆるめる。ホースを使って全身に水をかけたり、ぬれタオルを体にあてて風を送って冷やす。可能であれば氷水に全身をつける



R Rest…安静

運動の休止。涼しい場所(可能であれば冷房のある部屋)で休ませる。足を高く上げた状態で寝かせる



E Emergency…119番通報

119番通報(救急車の手配)。意識状態・体温をチェックし、現場の状況や気温、運動の強度・時間などの情報を救急隊員に提供



病気や事故に気をつけて!



酒やたばこ、ドラッグの誘惑に負けない!



男女交際は、清く、正しく!



むし歯の治療、メガネ、コンタクトの矯正もしよう!