

# 健やか駒女 だより

No.4



令和2年 7月 16日(木)  
駒沢学園女子中学・高等学校  
保健室

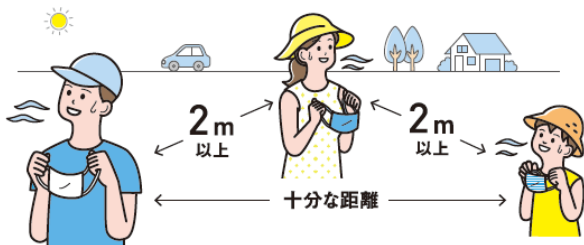
学校が再開し、1か月強たちましたが、皆さんの心と体の調子はいかがでしょう。梅雨の時期も重なり、疲れもたまって、なかなか心や体が思うように元気に過ごせない日があると思います。そんな時は、無理をせず自分に褒美を与えて、好きなことをしたり、しっかり休息をとったりしてリフレッシュをしましょうね。

## トピック1 熱中症を防ぐために

### マスクを外す時間も大切にしよう！

厚生労働省・経済産業省 HP より

屋外で  
人と2メートル以上離れている時は  
マスクを外しましょう



マスク着用時は



- 激しい運動は避けましょう
- 喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

■ 気温・湿度が高い日は特に注意！



マスクをつけると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になったりするなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分をとるなどの「熱中症予防」とマスク、換気などの「感染症予防」を両立させましょう！



### エアコン使用中も こまめに換気しましょう

- 窓とドア等を2か所あける
- 扇風機や換気扇を併用する
- 換気後は、エアコンの温度をこまめに設定



## トピック2 産婦人科医・助産師 に

LINEで無料相談ができます！

8月31日まで

月経不順が  
気になる

オリモノが  
普段と違う

月経時の量が多

月経痛が  
つらい



LINEで産婦人科医や助産師に無料相談ができます。毎日24時間受付。婦人科に行くほどなのかな…、相談しづらいな…等不安や悩みがある方は、利用してみてください。

▶ 詳細はこちらから！ [産婦人科オンライン](#)



@sanfujinkaonline

## トピック3 7月1日に変更。

本校における

出席停止期間の確認をお願いします

生徒の体調不良風邪、発熱など	登校自粛	症状が回復するまで
登校後、学校において 発熱・風邪症状を確認	早退 及び 自宅休養	症状が回復するまで
生徒の同居家族に 新型コロナウイルス感染症の疑い がある場合	登校自粛	同居家族の体調が回復するまで

詳細は  
[HP上ガイドライン](#) の  
ご確認を  
お願いします。



## トピック4

# この時期の食中毒に注意しよう！



## 食中毒の3原則

細菌による食中毒にかかる人が多い時期は気温が高く、細菌が育ちやすい6月から9月です。

### 付けない



- ・手を洗う
- ・料理では、まな板をよく洗う
- ・魚介類・肉類用の調理器具と他の食材用の調理器具を分け



まな板を両面で使い分けると効果的

### 増やさない

- ・魚介類・肉類は、危険性大！
- ・買い物した食品は持ち帰ったらすぐに適切な方法で保存



調理途中でも室温で放置するとその間に原因となる菌が繁殖します

### やっつける



- ・しっかりと加熱しましょう！



◎加熱は1分以上75℃で加熱しよう  
◎二枚貝等のノロウイルスの汚染の可能性のある食品は85℃以上で1分加熱しよう

## お弁当の注意

- ①梅雨の時期、夏場は使い捨てカップにしましょう
- ②水分が多いと細菌が増えやすいため、おかずの汁気はよく切りましょう
- ③揚げ物や焼き鳥など、水分がもともと少ないものを利用するとより安全です
- ④ごはんやおかずが温かいうちに盛り付けると、蒸気がこもって水分になり傷みやすくなります
- ⑤温かいところに置いておくと、細菌が増えます。冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べるようにしましょう
- ⑥保冷剤や保冷バックを利用しましょう。フタの部分に保冷剤を置くと効果的です



## トピック5



# 災害の備えはできていますか？



いつどこで、災害が起こるかわかりません。非常時のために事前に準備しましょう！

### 食料・飲料・生活必需品

- ・飲料水 3日分（1人1日3ℓが目安）
  - ・非常食 3日分の食料（アルファ米、ビスケット、板チョコ、乾パンなど）
  - ・トイレットペーパー、ティッシュ、マッチ、ろうそく、カセットコンロ
- 大規模災害時のために「1週間分」の備蓄を用意しよう！



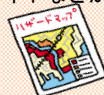
### 非常用持ち出し袋

- ・飲料水、食料品（カップ麺、缶詰、ビスケット、チョコレートなど）
- ・貴重品（預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など）
- ・ヘルメット、防災ずきん、マスク、軍手
- ・懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池、携帯電話の充電器
- ・衣類、下着、毛布、タオル
- ・洗面用具、使い捨てカイロ、ウエットティッシュ、携帯トイレ



### 避難場所、避難経路の確認

お住いの自治体のHPや国土交通省のハザードマップポータルサイトなどから災害マップや防災マップを入手し、事前に確認しましょう！



### 情報収集

東日本大震災以降ソーシャルネットサービス（SNS）が情報伝達の手段として広く活躍されました。公式 **Twitter** アカウントを紹介！

- 首相官邸（災害） @Kantei\_Saigai  
地震、台風、大雨など災害関連
- 総務省消防庁 @FDMA\_JAPAN  
大規模災害が発生した際の消防関連

### 安否確認方法

災害が発生した場合は携帯電話の回線が繋がりにくくなります。

### 災害用伝言ダイヤル 171

「171」に電話かけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族などが伝言を再生できます

### 災害用伝言板

インターネットサービスを利用して文字情報を登録し、自分の携帯番号を知っている家族などが、情報を閲覧できるサービスです

※首相官邸 HP 参考