

Buletin dari UKS

20 Juli 2021

Keiko Hatto

Perawat Sekolah

SMP Khusus Perempuan Universitas Bunkyo Gakuin

Deklarasi keadaan darurat telah dicabut dan jam sekolah kita telah kembali normal, tetapi Coronavirus belum hilang. Dengan kata lain, itu tidak berarti bahwa "kita merasa benar-benar aman dan kita dapat berperilaku normal".

Jumlah infeksi baru yang diumumkan setiap hari juga menunjukkan tanda *rebound* (kembali naik). Penting bagi kamu untuk menjalani kehidupan sehari-hari sambil memikirkan berbagai hal untuk diri kamu sendiri sehingga kamu tidak tanpa sadar terinfeksi. Harap lebih sadar tentang perilakumu dan ambil setiap tindakan yang diperlukan untuk mencegah 3K (kamar/ruang tertutup, kerumunan, kontak dekat).

[Apakah kamu sudah benar-benar mempraktikkan 10 perilaku berikut?]

(1) Mengukur suhu tubuh ketika bangun di pagi hari	(6) Selalu cuci tangan sebelum makan siang
(2) Mengirimkan formulir pengukuran suhu sebelum pergi ke sekolah	(7) Makan siang di meja sendiri dengan tenang, menghadap ke depan
(3) Pergi ke sekolah dengan tenang tanpa berbicara sejauh mungkin	(8) Disinfeksi meja dan kursi yang kamu gunakan untuk diri sendiri
(4) Segera cuci tangan setelah tiba di sekolah	(9) Mencuci tangan setelah bersih-bersih
(5) Menghadiri kelas dengan tenang, menghadap ke depan	(10) Jauhkan tangan dari mata, hidung, dan mulut jika memungkinkan

Kita terbiasa hidup dengan masker, tetapi kita harus berhati-hati dengan "pitam panas" (*heatstroke*)!

Apakah kamu memakai masker dengan benar dan konsisten?

Apakah kamu selalu membawa masker ekstra?

Tidaklah kamu memakai masker yang sama terus menerus selama beberapa hari?

Apakah kamu selalu menggunakan masker penutup dari hidung hingga dagu?

Mengenakan masker dan menutupi bagian bawah wajah dengan masker membuat tubuh kita menahan panas di dalam masker. Itu sebabnya kamu merasa panas dan berkeringat!

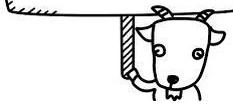
Bagian dalam masker dilembabkan oleh napas yang kamu hembuskan, sehingga kamu lebih sulit untuk merasa haus atau kekurangan air.

Bahkan jika kamu tidak merasa haus atau kering di mulut, minumlah air atau cairan lain sesering mungkin.

Jika kamu merasa kepanasan dan sulit memakai masker, jaga jarak yang cukup dari orang-orang di sekitar, lepas masker, dan istirahatlah sejenak.

* Silakan buka jendela untuk ventilasi ruangan sambil menyalakan AC. AC hanya memiliki efek pendinginan.

Pemberitahuan



Hanya pendingin air di dekat ruang perawatan yang dapat digunakan.

Pengaturan pendingin air di setiap lantai tidak dapat digunakan.

Kamu hanya dapat menggunakan pendingin air di dekat ruang perawatan setiap saat.

Jadi, jika air di botol air minum yang kamu bawa ke sekolah habis, silakan isi ulang botol kosongmu di sini.

Tapi, jangan minum air langsung dari keran pendingin air.

**—Jumlah orang yang berada dalam kondisi fisik yang buruk meningkat secara pesat—
Ujian akhir semester akan segera dimulai!! Atur ritme kehidupan dan lalui masa sulit ini.**

Dua poin dibawah ini sangatlah penting!!

● “Setel ulang (*reset*)” di pagi hari

Untuk membangunkan tubuh kamu dan berkonsentrasi pada aktivitas pagimu.

(1) Berjemur dibawah sinar matahari pagi!

Jam internal tubuh diatur ulang saat terkena sinar matahari.

(2) Makan sarapan!



● “Bersantai” di malam hari

Santai, tidur nyenyak, dan hilangkanlah rasa lelah.

(1) Tingkatkan sirkulasi darah dengan mandi.

(2) Jangan melihat layar *smartphone* kamu sebelum tidur!

Kamu tidak akan bisa mendapatkan tidur malam yang berkualitas karena efek cahaya biru (*blue light*).



Meskipun aku paham kamu ingin berbaring di tempat tidur sampai detik terakhir di pagi hari,



Kamu sebaiknya bangun sedikit lebih awal dengan waktu luang.

* Jam internal tubuh yang mengontrol ritme fisik aktivitas dan istirahatmu seharian berada di otak. Periodisitas jam internal tubuh tidak tepat sesuai siklus 24-jam, tapi sedikit lebih lama daripada itu.

Karena itu, kalau kamu tidak mengatur ulang jam internalmu tiap pagi, ritme kehidupanmu akan semakin tidak sinkron dengan waktu, dan membuatmu mudah jatuh sakit. Jadi, kamu perlu secara sadar mengatur ritme kehidupanmu.

Tingkatkan sirkulasi darahmu dengan mandi di malam hari!

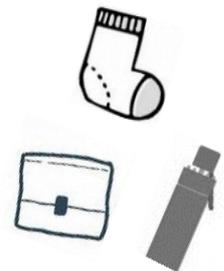
Apakah kamu mandi setiap hari? Di musim panas, banyak orang mungkin hanya mandi biasa, tapi berendam di *bath tub* dapat meningkatkan sirkulasi darah, dan menghilangkan faktor apa pun yang menyebabkan kelelahan atau kekakuan.

Kamu dapat lebih merasa pulih dari kelelahan fisik daripada hanya mandi biasa.

Berendamlah dalam air hangat bersuhu 38-40 ° C selama setidaknya

10 menit 1-2 jam sebelum tidur. Orang menjadi mengantuk ketika suhu tubuh mereka mulai menurun. Kamu jadi bisa tidur dengan nyaman.

Juga baik untuk menikmati waktu mandi dengan garam mandi dengan warna dan aroma favoritmu.



Bersiaplah dan jangan menyesal!

Pastikan untuk menyimpan beberapa produk pembalut menstruasi di lokermu jika kamu tiba-tiba mengalami menstruasi. Jangan lupa untuk mengisi kembali stok setelah menggunakan produk.

Kamu juga akan merasa aman jika menyimpan kaus kaki cadangan, payung lipat,

handuk, dll. di lokermu.

Kamu harus untuk mengupayakan segala hal untuk membuat kehidupan sekolah kamu nyaman dan menyenangkan.