

保健だより



《保健目標》命を大切に、健康な生活を送ろう

- 1 自分の体を知ろう
- 2 自分の命(からだ・こころ)を大切にしよう
- 3 他人の命を尊重しよう

今年の夏は、新型コロナウイルス感染症対策「新しい生活様式」とともに、熱中症予防を心がけた生活をするのが重要です。

まだ体が暑さに慣れていない、マスク着用で体内に熱がこもりやすい、マスク内の湿度が上がり喉の渇きを感じにくいことで、例年以上に熱中症の危険性が高まっています。引き続き、自分や家族、周りの人の命を守るため、今自分ができていることを考え生活しましょう。



熱中症予防のポイント

1 暑さを避ける工夫をします！

- ★扇風機やエアコンを利用するなど、部屋の温度を調整
- ★感染症予防のため、窓開放や換気扇により換気しながらエアコンの温度設定をこまめに調整
- ★暑い日や時間帯は無理をしない(天気予報を確認)
- ★涼しい服装にする(速乾素材や通気性の良い衣服)
- ★急に暑くなった日などは特に注意する



2 マスクの着用について

- ★基本的には常時マスクを着用することが望ましい
- ★気温・湿度の高い中でのマスク着用は熱中症に要注意
熱中症などの健康被害が発生する可能性が高いと判断した場合は、マスクをはずす。その際は、換気や身体的距離を確保する(2m以上)



- ★体育の授業では、マスクの着用は不要
- ★マスクを着用しているときは、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場所で、必要に応じてマスクをはずして休憩をとる

3 こまめに水分補給をします！



- ★のどが渇いていなくてもこまめに水分摂取(水や麦茶がおすすめ)
- ★マスクをしているときは、早め早めの水分補給を
- ★大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずに
- ★1日あたり1.2リットルを目安に

4 ひごろ けんこうかんり 日頃から健康管理をします！



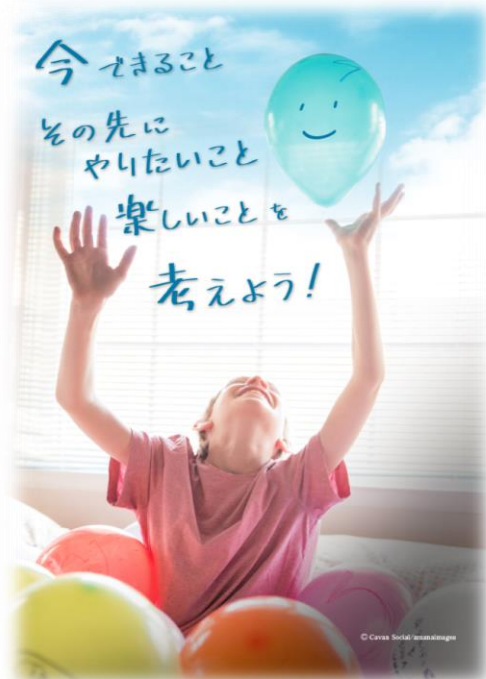
- ★毎朝の体温測定、健康チェック
- ★体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養
- ★生活のリズムを整え、食事や睡眠をしっかりととり、抵抗力アップ

5 あつ そな からだ 暑さに備えた体づくりをします！



- ★暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ★汗を出すには水分補給が大事
- ★無理のない範囲で
- ★「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

※環境省厚生労働省作成「令和2年度熱中症予防行動」から一部抜粋



て あら 手洗い vs コロナウイルス か て あら 勝つのは手洗い!



コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって **24～72時間** くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…!

そこで、手洗い。

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

ゆびさき ゆびあいだ てくび て 指先、指の間、手首、手のひら

など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!

