

保 健 だ よ り



R4.7月
河内中学校
保健室

7月の保健目標 夏休みの健康的な生活の計画を立てよう

8月の保健目標 健康的な規則正しい生活をしよう



コロナウイルス感染拡大予防について

4月から学校生活が始まり、今年も感染予防について考えながら生活をするようになりましたが、検温やマスク着用、石けんでの手洗い、換気など、みなさんが協力しながら生活してくれる姿が頼もしかったです。

夏休みに入りますが、まだまだ感染症予防については気が抜けません。みなさんが実行してくれたことはこれからも続きます。

このポスターの内容は、今も大切な約束事です。みなさんやご家族が安心して生活できるように、必要なことと考えています。これからも協力してください。みんなで頑張りましょう。

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

3つの「密」を避けましょう!

①換気の悪い 密閉空間
②多数が集まる 密集場所
③近所で会話や発声をする 密接場面

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

3つの条件がそろった場所がクラスター(集団)発生のリスクが高い!

※3つの条件のほか、共同で使う物品には消毒などを行ってください。

～河内中のみなさんができること～

1 毎朝の体調チェックを行う。

夏休み中も検温をし、身体症状をよく観察してください。発熱やせき、息苦しさ、だるさを感じる時には早めに休養しましょう。

医療機関を受診することも大切です。

2 「密」にならないように。

換気の悪い部屋や、多数の人が集まるような場所の利用は避けましょう。湿度や気温が上がる日が増えてきますが、エアコンを使用している場合でも、エアコンだけでは室内の空気は流れないので、換気をすることを忘れないでください。

みなさんができる感染予防策は、「石けんでの手洗い」「咳エチケット」「3つの密を避ける」ことです。一人ひとりが実行することで、安全な夏休みが過ごせると思います。

・新型コロナウイルス感染症についての情報や、予防方法については、様々な情報を目にしますが、**行政機関が発信している情報**を確認し、正しく理解したうえで、行動するようにしてください。

せきエチケット



夏休み中に

セルフコントロールって知っているかな？自分でできる健康づくりのことを言います。毎日の生活の中に、下に示したことをとり入れるように心がけることで、健康づくりができますよ。



運動

・勝ち負けだけにとらわれず、楽しく体を動かす



労働

・中学生のうちは勉強とか、家の手伝いなどをする



睡眠

・8時間程度の睡眠時間を確保する



休養

・水分をとることや、仮眠をとる



食事

・食事は、偏りがなく、3食しっかり食べる

熱中症に気を付けて!!

熱中症ってどんなもの？

暑いときに長い時間運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。そのため、のどがかわいて頭が痛くなったり、心臓がドキドキしたり、体がけいれんしたり、熱が出たりします。これが熱中症です。重症になると、命にも関わる怖い病気です。

熱中症には、日射病と熱射病以外にも、熱けいれん、熱失神、熱疲労などがあります。

日射病……暑い夏の日、直射日光の下で激しい運動をしたときにおこる。

熱射病……暑い日、体育館などのしめきった空間で激しい運動をしたときなどにおこる。しめきった部屋でおきることもある。

熱中症は、「あれ、おかしいな？」と自分で気づくときには、もう手遅れ…という可能性もあります。暑い日には、いつも以上に体調管理に注意し、しっかり水分補給したり、休息したりしましょう。

熱中症になったら・・・

- 日陰など、風通しの良い涼しいところで休む。
- 衣服のボタンをはずしたり、ベルトをゆるめたりして、体を楽にする。
- 頭、首をぬれタオルなどで冷やす。
- 熱が高いときは、救急車を呼ばなくてはいけないので、先生や周りの人に知らせる。
- 冷たい水やお茶、スポーツドリンクなどを飲む。ただし吐き気やけいれんがない場合です。



水分補給には塩分も大切!

運動をすると、汗として体の水分が外に出ます。そのため水分補給が必要になりますが、水だけをとっても吸収のスピードがあまりよくないので、体の疲れはとれにくいです。

そういう場合は、水と一緒に塩をなめたり、うすい食塩水を飲んだりしましょう。水分の吸収スピードが速くなり、汗とともに体外に出た塩分を補給することになります。

スポーツドリンクには適度な塩分が含まれています。



熱中症の応急手当

- 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす

首の周り・脇の下・太もものつけねなど太い血管の部分冷やす

飲めるようであれば水分をこまめに取らせる

水分

持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう

熱中症を予防しよう!!

熱中症にならないために、次のことに気をつけましょう。

- 規則正しい生活をする。夜更かしをしたり、朝食を抜いたりすると体調を崩し熱中症にかかりやすくなります。
- 水分をたっぷり取る。体を動かす前、運動の途中、運動が終わったときに水分補給をしましょう。
- 暑い日に運動するときは、40分に1回は休憩をとりましょう。
- 普段の生活から暑さに慣れておきましょう。
- 体調が悪いときやケガをしている時は、運動を控えましょう。