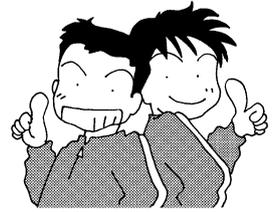


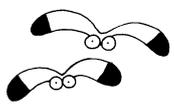
ほけんだより



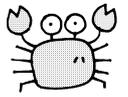
令和4年7月20日

陽北中学校

No.4



コロナ感染 急増中



....

今月に入り全国的に再びコロナ感染が急増し、県の警戒度も「レベル2」に引き上げられました。今感染拡大しているウイルスは**BA. 4**や**BA. 5**と言われ、特徴として次のようなことがあげられます。

- 過去の感染やワクチンから得られる免疫は十分ではない。
⇒ **感染力・再感染力が強い。**
- 症状は、**体のだるさ・のどの痛み・発熱・咳・頭痛・鼻水**など
- 臨床の場では**潜伏期間が短い**と言われている。
- **感染力が強いため、感染が一気に広がる。**
- **感染経路がわからない人が増加**している。
- 今後もしばらくの間、感染は拡大し続ける見込みがある。



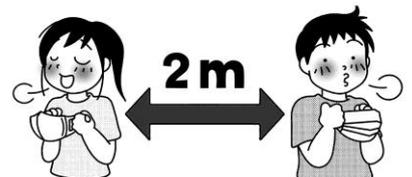
「**コロナなんて、もううんざい!!**」と思っている人が多いと思います。若い世代は「感染しても重症化しにくい」と言われているので、中学生の皆さんはなおさらですね。しかし、**無症状のまま他の人に感染させてしまったり、治っても後遺症が残る人**がいたりします。油断せずに「**正しい手洗い**」「**咳エチケット**」「**3密を避ける**（特に換気をよくする）」ことを意識して生活しましょう。この夏休み、特に注意してほしいのは次のことです。

会話する = マスクする



熱中症予防のため、**登下校中を含め屋外ではマスクをしない**ことが推奨されています。しかしそれは**人と十分距離をとれる場合**です。マスクなしで、すぐ横にいる友達と楽しくおしゃべりしながら登下校している姿をよく見かけます。**屋外でもすぐ隣を歩く場合は、会話を控えましょう。**特に部活動などで**着替えの時**や**休憩時(水分補給)**マスクなしの**会話を避ける**よう、お互いに注意しましょう。

マスクをはずせる距離を保とう!



SOCIAL DISTANCE

夏休みを元気に過ごそう

明日から、楽しみにしていた夏休みに入ります。健康に過ごすため、次のことに気をつけましょう。

な 夏野菜をたくさん食べよう

旬の食べ物は体に良いものです。朝、食欲がないときにきゅうりにお味噌やマヨネーズをつけてかじるのもいいですね。**汗で排出される水分や塩分の補給**にもなりますよ。塩を振ったトマトの丸かじりや、ゆでた枝豆もおすすめです。

つ 冷たいものを取りすぎない

暑い日にはつい、アイスクリームやかき氷、ジュースなどが欲しくなりますね。でも冷たいものばかり食べていると、胃や腸が疲れてしまいます。そのため**腹痛や下痢**が起きることもあります。また、甘いものはむし歯の原因にもなりやすいので、気をつけましょう。

や 休みでも、規則正しい生活を

夏休みは、どうしても生活リズムが変わりやすくなります。特別なとき以外は部活がない人も、なるべく学校があるときと同じ生活リズムで、過ごしましょう。**毎食後の歯みがき**も忘れずにね。**歯みがきで口の中の清潔を保つことは、コロナ感染の予防にもなります。**

す 睡眠をしっかり取ろう

休みが続くと夜おそくまでゲームをやったり、起きるのが遅くなり睡眠不足になりがちです。**睡眠不足は熱中症の原因**になります。**免疫力を上げコロナウイルスに負けない**ためにも、**早寝早起き**を心がけましょう。

み 味噌汁1杯は スポーツドリンク2本分!!

含まれる塩分（約1g）のことです。インスタントの味噌汁やスープでも、ほぼ同じくらいの塩分を含みます。一度にペットボトル2本分のスポーツドリンクを飲むのは、なかなか大変ですよ。しかし味噌汁やスープなら、1回の食事に加えるのは簡単です。タンパク質や野菜なども取れますね。**熱中症予防**のためにも、朝1杯の味噌汁かスープをお勧めします。もちろんお茶や水なども飲みましょう。一度にたくさん飲むよりも、**何度も頻繁に飲む**ほうが効果的です。