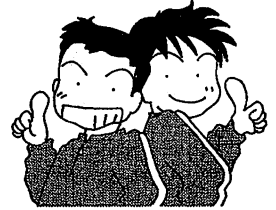


ほけんだより



令和3年7月20日

陽北中学校

No.4



元気に過ごす 夏休み



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、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・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。

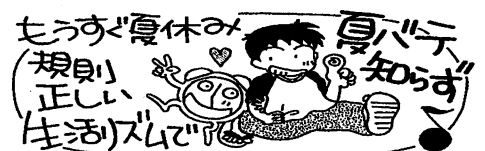
す 睡眠をしっかり取ろう



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 水やお茶などの水分をこまめに取ろう

熱中症予防のために、のどがかわいたと感じる前にお茶や水などを飲みましょう。一度にたくさん飲むよりも、**少しずつ何度も飲む**ほうが効果的です。特に**マスクをしているときや部活中には、必ず頻繁に水分補給**をしてください。

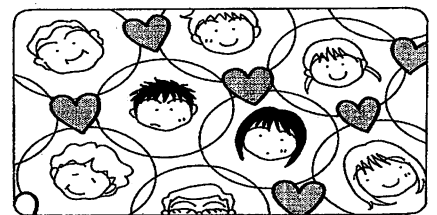


🦋 コロナについて 考えよう 🦋

最近**ウイルスの変異株の影響**もあり、市内での**若年層の感染者が急増**しています。また今までの経緯を見てみると、夏休みや年末年始、ゴールデンウィークなど、**人が多く行き来する時期に感染者が急増**しています。この夏休みは今まで以上に注意が必要です。若い世代は「感染しても重症化しにくい」と言われています。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**（マスクの着用）」「**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。

また最近**感染経路がわからない人が増加**し、50%を超えています。これは「**注意して生活していても、誰でも感染することがある**」ということです。ウイルスは目には見えず、においもしません。また「病気にかかりたい」と思っている人もいません。**もし今後あなたに身近なところで感染者が出たとしても「もし自分だったら…」**ということを考えて行動してほしいと思います。（いつも心にシトラスリボン）

コロナウイルス感染症の怖いところは「**わからないことが多い**」ということです。そのため私たちは**強い不安や恐れ**を感じ、ふりまわされてしまいます。**確かな情報を知り、差別的な言葉や行動に同調しない**ようにしましょう。治療を受けている人やその家族、医療従事者の皆さんはもちろん、社会を支えている方々が、**感染を広げないように頑張**っています。コロナウイルスに対応しているすべての人を**ねぎらい、敬意を**払いましょう。



マスクについて ~距離を取ればマスクを外してもOK!~

運動時や気温・湿度が高い日にマスクをしていると、**熱中症**など体調が悪くなることがあります。「**暑くてたまらない**」「**息苦しいな**」と感じるときは**マスクを外して深呼吸**してみましょう。**人との距離を取り会話を控えれば、マスクを一時的にとることは問題ありません。**熱中症は命にかかわることもあります。その対策を優先しましょう。もちろん**水分補給も十分に**してくださいね。

マスクをはずせる距離を保とう!

