

ほけんだより 7月

6月1日から学校が再開となり、もうすぐ2か月が経ちます。少しずつ、身体も心も学校生活に慣れ、疲れもある頃ではないでしょうか？今年度は今までの毎日と大きく違いますが、今できることを精一杯やり、ぜひ成長に繋げてください。また、夏休みも例年に比べると大分短くなっています。短いからこそ、特に3年生は計画的に、充実した日々にして下さいね。

夏も心配、感染症

手洗い・手指消毒

手洗いはハンドソープを使用し、最低15秒以上かけて洗いましょう。ハンカチ・タオルの共用NG！

手指消毒は、学校に設置しているものは1回につき、1プッシュ使用しましょう。

換気

今の時期、エアコンの使用は欠かせませんが、エアコンには換気機能がありませんので、こまめに、定期的に、換気を行きましょう。休憩時間には全ての窓・ドアを開け、授業中も最低2か所(対角線)の窓は常時開けておいたり、換気扇を活用して換気を行きましょう。

マスクの着用・咳エチケット

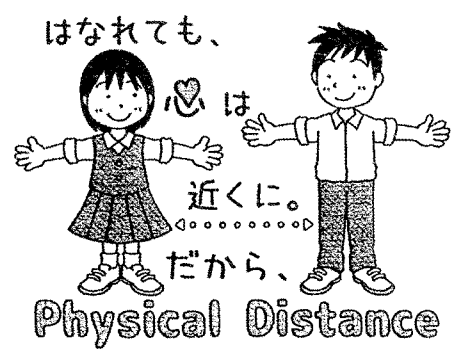
マスクは自分から他者へ移してしまうのを予防してくれます。ただ、今の時期は熱中症予防もとても大事ですので、屋内にいる時など、可能な限り(会話の時など)着用するようにしましょう。

3密を避け、<新しい生活様式>へ

今、日本だけでなく世界中で起きていることをただ過剰に恐れるのではなく、正しい知識や情報を得て、現状をきちんと把握し、今できることを各自が行っていきましょう。

私たち人間は過去にも様々な感染症と闘い、多くのことを学んできました。未知のウイルスにも有効な知識の蓄積を生かし、心身の健康につなげましょう。
 “自分を守ること”は、“他者を守ること”に繋がります。**思いやり**を忘れずに。

Before コロナ With コロナ after コロナ 今、わたしたちにできること



熱中症は、防ぐものです。

確実に予防できるのは熱中症です！

<熱中症になりやすい環境>

気温が高いとき

体温を保つために体が汗をたくさん出そうとして、体への負担が増えます。また、湿度が高いと汗が乾きにくくなり、体温の調節がうまくできません。

風がないとき

汗が乾きにくくなり、体温の調節がうまくできません。

急に暑くなったとき

体が暑さに慣れていないので、熱中症にかかりやすくなります。

日差しや照り返しが強いとき

暑さによる負担が体にかかります。

<熱中症になりやすい状態>

寝不足のとき

前日の疲れがとれていないので、体調が悪くなる原因になります。

朝ごはんを食べていないとき

寝ている間にかいた汗で足りなくなった水分や塩分をとれません。

下痢や発熱があるとき

下痢のときは脱水状態になっています。また、熱があるときに運動することで体温がさらに上がるので危険です。

<熱中症を防ぐために>

- 暑い季節になる前に、軽い運動などをして暑さに慣れておく。
- しっかり睡眠をとり、朝ごはんは必ず食べる。
- 水分と、たくさん汗をかいたときは塩分もとる。
15~30分毎に水分補給を！
- 具合が悪いときは無理をしない。
- 運動するときには涼しいところでこまめに休憩する。