



ほけんだより

令和2年7月発行

笠縫東小学校
保健室

ムシムシとしたあつい日がつづいていますが、この「梅雨（つゆ）」が終われば、いよいよ夏本番となります。夏かぜは、おなかがいたくなったり、げりをしたりします。体を冷やしすぎないように気をつけましょう。また梅雨明けからは、急に暑くなるので、熱中症にも注意してください。



夏かぜに注意

夏かぜの原因は

暑さ

と

寒さ



寝苦しい



食欲がなくなる



夏バテ



冷房のききすぎ



冷たいものの食べすぎ・飲みすぎ



寝冷え

体力を低下させ、ウイルスを防いだり、ウイルスと戦ったりする力を弱めてしまいます。

夏かぜを防ぐ

3つの

生活習慣

1



量は少なめでも、バランスよく食べる。

2



冷たいものをとりすぎないように気をつける。

3



エアコンや扇風機の風が体に直接当たらないようにする。

熱中症に気をつけましょう

この時期に、急に気温が高くなると、体が暑さに慣れていないため、熱中症になることがあります。外で活動するときは、日差しを防ぐ服装をして、こまめに休憩をとり、水分補給をしましょう。また、規則正しい生活をして暑さに負けない体を作りましょう。

こまめに日陰で休む

ぬれたタオルなどで首を冷やす

帽子をかぶる
(首の部分が隠れるものだとおよい)

こまめに水分補給をする

© 少年写真新聞社 2018

- ・マスクを時々はずして、はずした時は、なるべく人と話さないようにする
- ・日がさをつかう

「新しい生活様式」での熱中症予防対策

マスクを適宜はらず

- ・気温・湿度が高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離が取れる場合ははずす
- ・マスク着用中は激しい運動は避ける



エアコン使用中もこまめに換気

- ・感染症予防で窓やドアなど2か所を開けて換気
- ・換気後はエアコンの温度を再設定

暑さを避ける

- ・暑い日や暑い時間帯は無理をしない
- ・少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へ移動

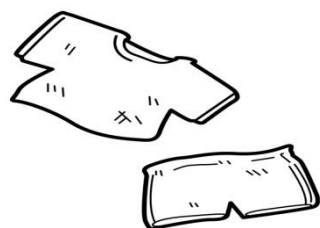
こまめに水分補給

- ・喉が渴いていなくても水分補給
- ・大量に汗をかいた時は塩分も補給

暑さに備えた体作り

- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じるくらいの運動を毎日30分程度

(環境省・厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動」参照)



おうちの方へ

今月から、学校で下着（パンツ）が汚れた場合は、新しい物をお渡しします。同じサイズの新しい物を購入していただき返却してください。家にある買い置きのもので構いません。どうぞ、よろしくお願いいたします。



「新しい生活様式」での熱中症予防対策

マスクを適宜はらず

- ・ 気温・湿度が高い中でのマスク着用は要注意
- ・ 屋外で人と十分な距離が取れる場合ははずす
- ・ マスク着用中は激しい運動は避ける



エアコン使用中もこまめに換気

- ・ 感染症予防で窓やドアなど
2か所を開けて換気
- ・ 換気後はエアコンの温度を再設定

暑さを避ける

- ・ 暑い日や暑い時間帯は無理をしない
- ・ 少しでも体調が悪くなったら
涼しい場所へ移動

こまめに水分補給

- ・ 喉が渇いていなくても水分補給
- ・ 大量に汗をかいた時は塩分も補給

暑さに備えた体作り

- ・ 「やや暑い環境」で「ややきつい」と
感じるくらいの運動を毎日30分程度