

保健室だより 7月

上中学校
夏休みの健康号
R3.7.20 発行



明日から夏休みが始まります。もう計画を立てましたか？部活動や勉強で忙しい人も多いとは思いますが、一番長いお休みです。遊ぶことも、ひと休みすることも大切です。ダラダラと過ごすのではなく、何か目標を立てて実践してみてください。

また、お休みのため、生活リズムが乱れたり、思わぬケガをしたりするかもしれません。熱中症や水の事故にも気をつける必要があります。裏面にも載せていますが、右のようなことに気をつけて、健康な毎日を過ごせるよう努力しましょう。

そして、8月の始業式には元気に登校してほしいと思います。

コロナに負けない！ 暑さに負けない！

マスクをはずせる距離を保とう！

2m

SOCIAL DISTANCE

涼感グッズ フル活用！

ハッカ油スプレーは涼感に消臭、除菌、虫よけと大活躍！

いつも以上に水分補給！

こまめに 塩分、ミネラルも上手に補給！

のどがかわいたと感じる前に！

無理しない！

体調がよくないと感じたら

涼しい場所で休みましょう

夏休みを健康にすごそう

- ふだんと同じリズムで生活しよう（夜ふかししない）
- 夏でも手洗い・うがいで感染症を予防しよう
- 日中の暑い時間以外はエアコンを消して暑さになれよう
- 外出するときは日焼け対策、水分補給を忘れずにしよう
- 冷たいものをとりすぎないようにしよう
- こまめに水分をとろう
- ゆうわくに負けないようにしよう
- 学習はすずしい時間に行おう

夜は とくに ていねいに

1日3回って難しい…

夜、寝ている間にむし歯がしやすいのでせめて夜だけは鏡を見ながらていねいにみがいてあげたいですね

夏も湯船につかるう！

冷房による体の冷えを改善する

寝つきをよくする

疲れがとれる

“これから”につなげる夏休みに

健康診断で病気や異常の疑いが見つかった人には「お知らせ」を渡し、早めの受診（検査・治療）を呼びかけています。すぐに受診して異常がないことがわかれば、不安を抱える時間を減らせます。また、もし治療が必要とわかった場合も、早期発見・早期治療で、症状が軽いうちに短期間で治せる可能性が高まります。健康は確実に将来につながっていきます。この夏休み、ぜひあなた自身の“これから”を見据えたうえで行動してほしいと思います。

ねっちゅうしょう

熱中症にかからないため・・・

新型 しんがた コロナウイルス かんせんしょう 感染症にかかるとは心配だから暑くてもマスクを外したらダメなの？

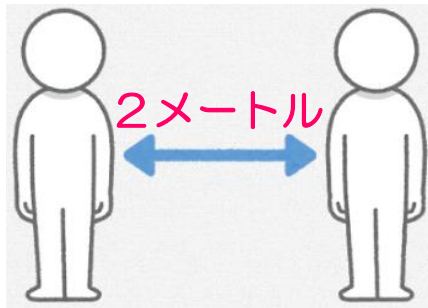
マスクを付けばなしだと熱中症になっちゃうの？



周りに人がいないのに、マスクを付けなければならないの？

マスクを外しての活動が、楽しかったから、つい会話が弾んじったけど、大丈夫かな？

気温が高くなり、色々な事を考えたり、悩んだりして過ごしているのではないのでしょうか？



- ◎ 身体的距離が十分取れている場合、マスクを付ける必要はありません。
- ◎ 熱中症にかかる恐れがある場合、マスクを付ける必要はありません。
- × 身体的距離が十分取れていないのにマスクを外す場合、会話はしないようにしましょう。

暑い季節です。熱中症予防について考えましょう。

暑い季節に気になること



最近、「水の事故」について、少し気になっていることがあるんだにゃ。

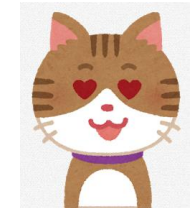
にゃんだい？実はミーも川の近くを歩いていて気になったことがあるにゃ。



今年度もプールに入らない学校が多いせいか、子どもだけで川に入っている姿を見かけるんだ。

それは危ないね！！毎年、川や海で溺れる事故は起きているから、子どもだけで絶対に川や海に行ってはいけないね。

それから、マスクを付けたまま水に入ると、溺れた時にマスクが口に密着して息が出来なくなるから、マスクを付けて水に入るとは絶対にやめてね。



いろいろおし色々教えてくれてありがとう。参考にするね。

何回も読み直してくださいね。みなさんの命は大切です。自分でも守る生活を送ってくださいね。本当に心からのお願いです。