

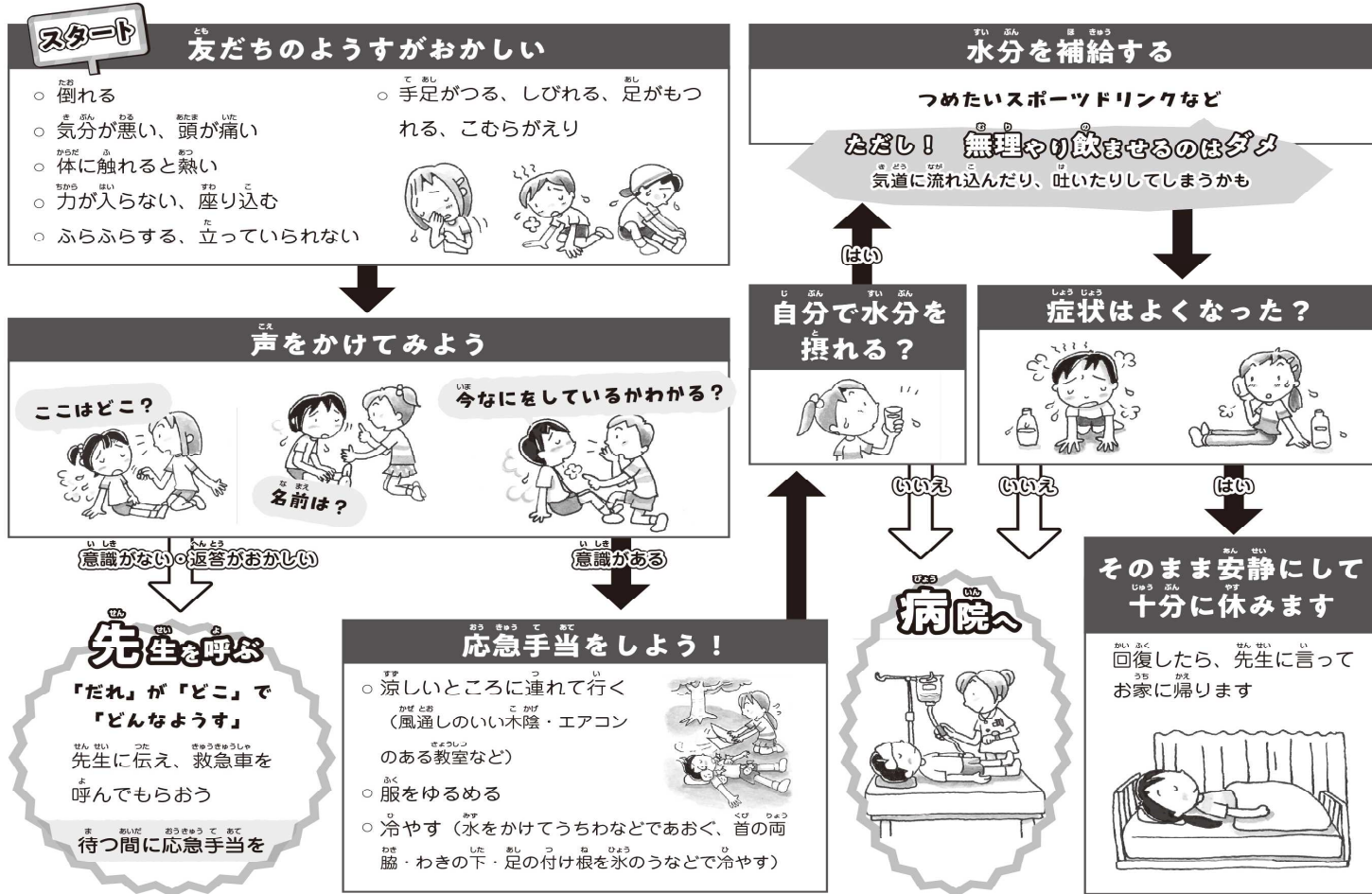
# ほけんだより 7月

東輝中学校 保健室 令和2年7月

梅雨が明ければ、いよいよ夏本番ですね。気温がぐっと高くなるこの時期は熱中症にも注意が必要です。食事はバランスよく三食きちんと食べるなど、規則正しい生活を心がけましょう。



## 熱中症かも! どうすればいい? 判断チャート



**暑い日の運動**  
⇒ 水分と休憩を上手にとろう

運動を始める  
30分前にコップ1杯、  
運動中も30分に1回の水分補給を。

「休みたい」と感じ始めたら、休憩をとろう。  
事故を防いで楽しむために。

7月に入り気温が高くなってきました。汗をたくさんかくこの季節・・・。水分補給のためのお茶やスポーツ飲料をいつもより多めに持ってきましょう。また、汗を拭くためのタオルや、手洗い用のタオル（ハンカチ）を持ってくるようにしましょう。

# 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

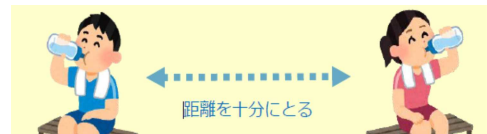
## ①暑さをさけましょう

- ・エアコンを利用する等部屋の温度を調整する。
- ・感染症予防のため、扇風機や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整する。
- ・暑い日や時間帯は無理をしない。
- ・涼しい服装にする。
- ・急に暑くなった日等は特に注意する。



## ②適宜マスクをはずしましょう

- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす。
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲との距離を十分とった上で、適宜マスクをはずして休養をする。



## ③こまめに水分補給をしましょう

- ・のどがかわく前に水分補給をする。
- ・1日あたり1.2ℓを目安に飲む。
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずにとる。



## ④日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定と健康チェックをする。
- ・体調が悪いと感じたときは、無理をせず自宅で休養する。



## ⑤暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めた時期から適度に運動をする。
- ・水分補給をしっかりする。



## 手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24～72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！  
そこで、手洗い。

- ①流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ②石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のひら  
など、ウイルスが残しやすい  
ところを念入りに洗えば、  
手洗いの完全勝利!

