

ほけんだより 7月

令和4年
滝ノ水中学校
保健室

なんと今年は史上最短の梅雨だったそうです。ほとんど傘を使わないまま7月を迎えた気がします。梅雨明けから一気に気温が上がり、猛暑日が続いています。感染症予防も大切ですが、熱中症にも気を付けなければいけません。マスクの着脱、水分補給のタイミングなどを考えて行動し、感染症予防と熱中症予防を上手く両立させていきましょう。



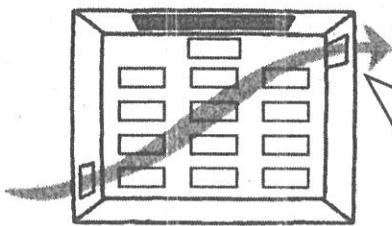
すでに集会でのお話やプリントでお知らせしていますが、マスクを外してよいタイミング、きちんと理解できているでしょうか。また、教室では冷房を使っていますが、効果的に教室内の温度を下げる事ができているでしょうか。もう一度確認してみましょう。

体育の授業や昼休み、部活動などで、マスクをしたまま運動をしている人をたくさん見かけます。気温や湿度が高く熱中症の危険が高い場合、**運動時には基本的にマスクを外しましょう!**また、登下校の際も、十分な距離(2m)を確保する、または会話を控えた上であれば、マスクを外しましょう。

運動するときには外します



冷房使用時の換気は?



冷房を使っている時は、換気扇を回しながら、**外側と廊下側の窓を10~20cm程度、対角に2か所開けていればOK**です。必要以上に換気をして、室内の温度が高くなるように気を付けましょう。また、カーテンで陽の光を遮ることも大切です。ただし、休み時間になったら他の窓も開けて換気をし、空気の入れ換えをしましょう。

水分補給の50%は食事から行っていることを知っていますか? 食事には熱中症予防に必要な塩分も含まれています。だから、朝ごはんは大切なのです。

また、熱中症の症状で保健室に来る人に多いのが、寝不足です。食事と睡眠をしっかりとって、感染症と熱中症どちらにも負けない体づくりをしましょう!

食事

睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです!

プールに入る前にチェック！

3年ぶりに水泳の授業が再開されます。中学校では初めてのプールですね。楽しく安全に参加するために、水泳がある日は特に体調管理に気を付けましょう。

- 目・耳・鼻・皮ふの病気を治療する
- 前日はしっかり眠る
- 朝、健康観察をする（必ず体温を測る！）

- 手・足の爪を短く切る
- 朝食を食べてくる
- 準備体操をしっかりとる



見た目には分かりにくいですが、水中で運動するとかなりの汗をかきます。のどの渇きも感じにくくなるので、意識してこまめに水分補給をしましょう。見学をする人は、こまめな水分補給に加えて、帽子やネッククーラーなど熱中症対策グッズを積極的に活用しましょう。

水筒の衛生管理できていますか？

水分補給に欠かせない、水筒。普段持ち歩いているみなさんの水筒の衛生面は大丈夫でしょうか？水筒が菌の温床にならないよう、毎日きれいに洗いましょう。毎日使う自分の水筒、おうちの人に任せっきりにするのではなく、自分で洗って管理ができるといいですね。

水筒を洗うときの注意



★今月のまちがいさがし★

7つのちがいをさがそう！



答えは保健室前の掲示板を見てね♪