

# 健やか



令和2年5月19日  
日進市立日進西中学校  
保健室

今週から準備登校期間が始まり、ようやく皆さんの元気な姿を見ることができます。これからも朝の検温・こまめな手洗い・マスクの着用など感染症予防に努め、一人ひとりが今できる対策をしていきましょう。

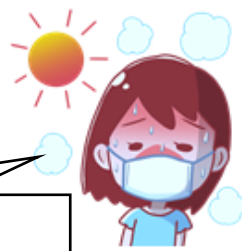


## マスク熱中症にご用心！



梅雨時は湿度が高く蒸し暑い日や、日中の気温が30度近くまで上がる日もあるため、熱中症に注意が必要です。特に今年は、外出自粛の期間が続き、「汗をかいていない」、「運動をしていない」傾向にあること、マスクを着用して過ごすことから、例年以上に熱中症のリスクが高まります。

☆「汗をかいていない」ことから・・・  
効率よく汗をかくことができず、体温調節がうまくいきません。



☆マスクを着用することから・・・  
体内に熱がこもりやすくなります。また、マスク内の湿度があがっていることで、のどの渇きを感じづらくなり、知らないうちに脱水がすすんでしまいます。

☆「運動をしていない」ことから・・・  
筋肉は、身体に水分を貯めるもっとも大きな臓器です。筋肉量が下がることで身体に水分を保持することができず、脱水になりやすくなります。

## だから、熱中症予防が必要です！

### 家庭では・・・

- 3食きちんと食べる。
- 十分な睡眠をとり、しっかりと身体を休ませる。
- 人混みを避けた散歩や室内での軽い運動を行う。

### 学校生活では・・・

- 気候に合わせて夏服を着用する。
- 登下校時に帽子を着用する。
- 水筒を持参して、こまめな水分補給を行う（スポーツドリンク可）。
- 手洗い用のハンカチとは別に、身体を冷やすために使う、水で濡らしても良いタオルを持参する。

登校時に、保冷剤をポケットに入れてくるのも効果的だよ！



# \*\*\*★ あなたはできていますか？「新しい生活様式」\*\*\*

## 《一人ひとりの基本的感染対策》

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用する。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。

チェックしてみよう！



## 《日常生活を営む上での基本的な生活様式》

- まめに手洗いを行う。
- 咳エチケットを徹底する。
- こまめに換気を行う。
- 「3密」を回避する（密集・密接・密閉）。
- 毎朝、体温測定と健康チェックをする。発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で休養する。

咳エチケットとは、咳やくしゃみをする際、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。



## 若者の皆様へ 【知らないうちに、拡めちゃうから。】

（厚生労働省HPより引用）

疫病から人々を守るとされる妖怪「アマビエ」をモチーフに、若い方を対象とした啓発アイコンを作成しました。自分のため、みんなのため、そして大切な人のため。私たち一人ひとりが、できることをしっかりやしていく。それが私たちの未来をつくれます。国民の皆さま、引き続き、不要不急の外出や3密を避ける行動へのご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症は、り患しても約8割は軽症で経過し、治癒する例が多いことが報告されている一方、高齢者や基礎疾患をおもちの方は、重症化するリスクが高いことが報告されています。皆さまご自身を守るため、そして、大切な人を守るため、感染症の予防策の徹底を引き続きお願いします。

もし自分の  
おじいちゃん  
おばあちゃんに  
うつしちゃったら……と  
想像してみる。



## 身体測定を行います

身体測定を下記の日程で実施します。体操服・めがねを忘れずに持ってくるようにしてください。

3年		2年		1年	A・B組
グループ①	グループ②	グループ①	グループ②		
5/25 (月)	5/26 (火)	5/27 (水)	5/28 (木)	5/29 (金)	5/28 (木)



