

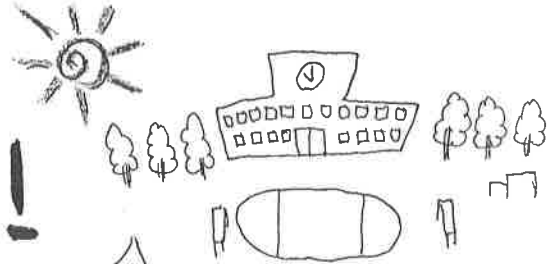
# スマイル

保健だより 7月号 宮内中学校ほけんしつ 令和2年7月1日

毎日の登校が始まって1か月が経ちます。クラスや授業、部活動などが、慣れてきましたか。暑い日も増えてきました。だんだんと疲れが出る頃かもしれません。なるべく疲れを次の日に残さないように、睡眠時間の確保に努めましょう。

暑さが本格的になる前から

## 熱中症対策を!!



### ① 失われる水と塩分を取り戻そう!

暑いときはこまめに水分補給をすることが基本。汗からは水分と同時に塩分も失われます。スポーツドリンクや経口補水液などを利用して汗で失った塩分も補えるようにしましょう。

1日の活動量やその日の天気に合わせて水筒の中身を検討しよう!

屋内でも屋外でも雨の日でも晴れの日でも毎日注意しよう!

### ② 急な暑さに注意しよう!

梅雨の時期の晴れ間は急に気温が上がる場合があります。体が暑さに慣れるまでは、軽めの運動や短時間の運動にして少しずつ増やしていくようにしましょう。

体調が悪い時や何かおかしいなと感じた時は絶対に無理してはいけません。

体調はひとりひとり違うし、日によっても違います。周りの仲間や表情の変化、いつもと違う動作などにも気づいたらいいですね。

## 新型コロナウイルス感染症に関するアンケート集計結果 (実施日: 令和2年6月3日)

問1. あひかり感染症対策として実施していることは何ですか。(複数回答可)

多からずのものベスト3

1. 手洗い ... 98.3%
2. 咳エチケット ... 94.9% (マスク着用)
3. 家や部屋の換気 ... 81.0%

手洗いや咳エチケットへの意識は高いようですが、人との距離感に気を付けている(ソーシャルディスタンス)人は全体の40%しかいませんでした。ひとりひとりが意識していかなければいけませんね。

問2. 学校が再開すると不安なことがありますが。その理由は何ですか。

はい... 66.4%

その理由多からずのものベスト3

1. 勉強、学業、受験が心配
2. 運動についていけない心配
3. 感染が怖い

いいえ... 33.6%

その理由多からずのものベスト3

1. 友達と連絡を取り合っていたから
2. 感染症対策が身についているから
3. 規則正しい生活を送っていたから

不安なのはひとりじゃないよ! みんなで共感し合って乗り越えていこう!

※最近はややソーシャルディスタンスのことやフェイスディスタンスと言う方が多いですね!

昨年1年間、コツコツと取り組んだ「フェイスガード・手洗い」も、新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、1学期は実施することができません。2学期以降の実施を目指しています。

また、毎年1学期に行っている歯科検診も、今年度は2学期に実施する予定と決まっています。毎日行う、食後のみがきやデンタルフロスなどのセルフケアが大活躍です。

朝と夜は鏡を見ながら1本ずつ丁寧に歯みがき!



歯と口の健康を考えよう

# 令和2年度の 熱中症予防行動

環境省  
厚生労働省  
令和2年5月

## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

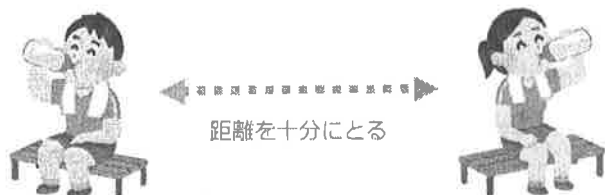
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

### 1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇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
- ・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



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・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、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

### 3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

### 4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養

### 5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



新型コロナウイルス感染症に関する情報:

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>

