

# ほけんだより 7月

— 優 飛 勇 進 —  
野崎中学校 保健室  
R4. 7. 14 発行

短い梅雨が明け、暑さがさらに厳しくなっています。「熱中症予防」を心がけて生活していきましょう。また、各都道府県の新型コロナ感染者数が連日増加傾向にあり、栃木県内の感染者数の動向にも目が離せないところだと思いますが、御家庭での御協力のおかげで本校の生徒は毎日とても元気に登校しています。今後とも感染防止対策、熱中症予防対策に御理解と御協力をよろしくお願いいたします。もうすぐ夏休みです。夏休みは、日頃できない体験をしたり、家庭でリラックスした時間を過ごしたり、部活や勉強に集中したりできるよい機会です。計画を立て、規則正しい生活を心がけて充実した意義ある夏休みを送ってほしいと思います。学校では、以下の内容を指導しています。

## 規則正しい生活

- (1) 「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。  
睡眠不足は体調不良を引き起こす一番の原因です。普段の生活のリズムを崩さないようにして、夏バテを防止しましょう。
- (2) 良い生活習慣を身に付けましょう。(歯みがき、排便など)
- (3) 冷房のかけすぎ、冷たいものの飲み過ぎは、身体の調子を悪くし、食欲をなくすもとにもなるので、気をつけましょう。
- (4) 体温測定、健康状態の記録をつけましょう。(別紙配布)



## 感染症予防

- (1) 石けんを使っての手洗いをしましょう。  
どんな感染症も基本は手洗いです。丁寧にしっかり洗いましょう。手洗後は、清潔なハンカチで拭きましょう。(友達との共用はしないこと)
- (2) マスク着用。(熱中症に注意しながらつける場面を考えましょう。)
- (3) 3密を回避した行動を心がけて生活しましょう。



## 熱中症に注意

- (1) 体調を整えておきましょう。  
睡眠不足やかぜ気味など、体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控えましょう。また部活動などで、調子が悪いと思ったら無理をせず、顧問の先生に申し出ましょう。
- (2) こまめに水分補給をしましょう。  
屋内外かかわらず、状態に応じて水分や塩分(スポーツドリンクなど)を補給しましょう。
- (3) 服装に注意しましょう。  
素材も吸湿性や通気性の良いものにしましょう。また、屋外で運動するときは帽子を着用し、直射日光を避けるようにしましょう。



## 清涼飲料水の飲み過ぎに注意

水分補給は大切ですが…  
スポーツ飲料や炭酸飲料、エナジードリンク、果汁など、糖分の多い飲み物を好んで摂り過ぎていませんか? 大量に汗をかき運動中は、スポーツ飲料は有効ですが、糖分の取り過ぎにより、いろいろな健康被害が出る心配もあります。運動以外での水分補給は水や麦茶、牛乳などにしましょう。

## タバコ・お酒・外泊の誘いははっきり断る



夏休みは、親類が集まることだったり、お祭りがあつたり、酒やタバコを勧められる場面があるかもしれません。これらは心身ともに成長中のみなさんにはとても有害な物です。大切な体を守るために強い心で断りましょう。

「友達と勉強(宿題)するため」などと言って外泊するのはやめまし

よう。家庭は心身を休める憩いの場、安らぎの場です。休みであっても家庭を離れたり、よその家庭の団らんに割り込んだりするべきではありません。午後6時には帰宅することになっています。また、家庭の決まりを大切にしましょう。

~夏休み明け 8月29日(月)に元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています!!~



## 継続して、習慣づける… 感染予防対策

感染防止対策として「ソーシャルディスタンス」やマスク着用などが注目されていますが、『新しい生活様式』など徹底を呼びかけられていることの中には、実はこれまでも、他の感染症の対策として周知されてきた行動が含まれています。

手洗い後、  
しっかり水気を  
ふき取っていますか？



他の人とタオルや  
ハンカチを共用して  
いませんか？

爪(とくに手の爪)  
は短く切って  
ありますか？



こまめに・定期的に  
室内の換気を  
していますか？

これらは今回の新型コロナウイルスに限らず、多くの感染症で有効な予防対策でもあります。仮に流行が収まってきても、そこでおしまいにはしたくないものです。

私たち人間は過去にもさまざまな感染症と闘い、多くのことを学んできました。未知のウイルスにも有効な知識の蓄積を活かし、心身の健康につなげましょう。

## コロナ×熱中症 ～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

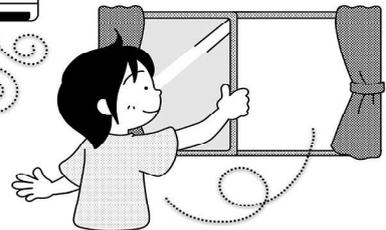
マスク × 水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、  
こまめに水分補給をしよう



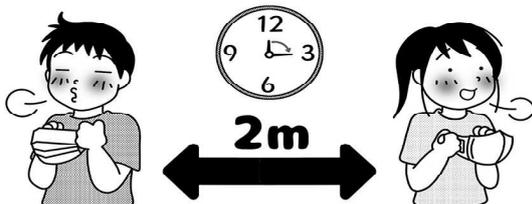
時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン × 換気



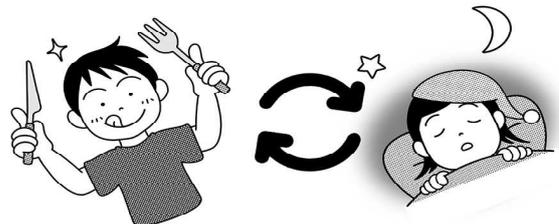
エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間 × 距離



距離をとって、マスクをはずそう。  
ただし、長時間にはならないでね。

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！

# 心の不調、ため込まないで

全世界に広がり、日本でも全国に拡大した新型コロナウイルスの感染・流行。毎年冬に流行するかぜ・インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、感染症は私たちの生活と必ずしも遠いものではありませんが、治療薬やワクチンがない“未知”のウイルスは、いまもさまざまな不安をもたらしています。



- ▼感染の不安（自身、家族、友だち）
- ▼生活・行動の制限による不安
- ▼進路なども含めた将来への不安
- ▼メディア、ネットの情報による不安

感染防止対策がある一方で、個人ではなかなか解決が難しいことも多いです。『コロナ疲れ』という言葉もありますが、なるべく自分だけでため込まず、悩みや問題点を誰かと伝え合い、共有することなどで心の不調につながらないようにしたいですね。