

ほけんたのりずみ

貴志中学校

6月半ばから一斉登校が始まり、通常の学校生活になってから一ヶ月以上がたちました。梅雨が明けると本格的な暑さが待っています。急に暑さが厳しくなると、体調を崩しやすくなります。コロナ対策と併せて、熱中症対策を行いながら、この夏を乗り切りましょう。

冷水機が使えない状況が続いています。水筒を忘れた人、水分が必要な人は保健室まで来てください。

夏の体調管理 その1 コロナ対策

6月の半ばに担任の先生と一緒にコロナについての学習をしました。その時に学んだことを思い出してみようね！

感染防止の3つの基本



夏季の高温多湿の中では、熱中症のリスクが高まります。

～厚生労働省ホームページより～

屋外で人と2m以上（十分な距離）離れている時は、マスクをはずしましょう。



マスク着用時は、こまめに水分補給を！



エアコン使用中も、こまめに換気をしましょう。



ほとんどのエアコンは、空気を循環させるだけで、換気は行っていません。冷房時でも1時間に2回以上の換気が必要です。

- ・窓とドアなど2カ所を開ける。
- ・扇風機や換気扇を併用する。

～換気後はエアコンの温度をこまめに再設定しよう～

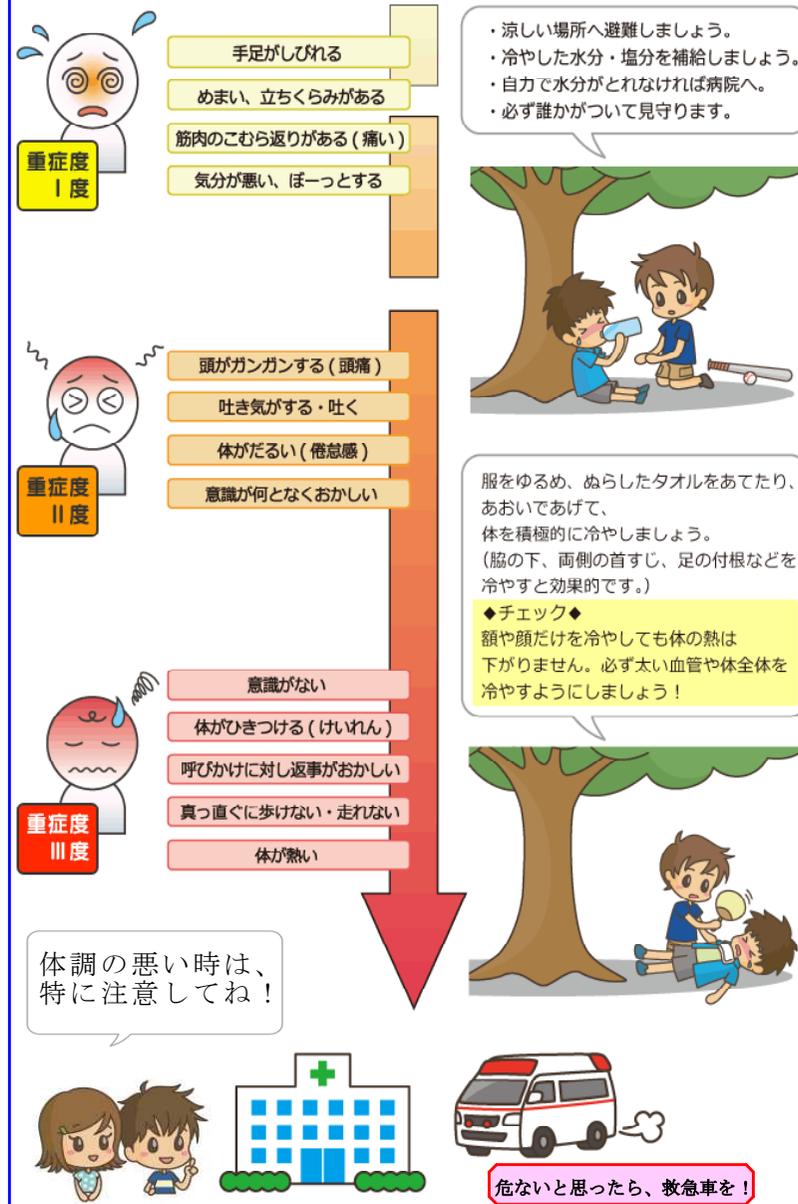


夏の体調管理 その2 熱中症対策

熱中症は、体内の水分、塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温調節機能が破綻します。

熱中症の程度と対応

～環境省のホームページより～



熱中症予防 4ポイント

1 急な暑さに注意！

急に暑くなった時、身体が暑さに慣れるまで1週間程度かかります。運動をする時は、徐々に身体を慣らしていきましょう。

2 水分補給！

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとろう。汗をたくさんかいた時は、水分だけでなく、塩分も補給しよう。運動時は15~30分ごとに1回、1回200~250mlの水分をとろう。

3 休けいしよう！

木陰や屋根のある所など、涼しい場所で休けいしよう。

4 規則正しい生活を！

睡眠不足や朝食抜き、体調が悪い時は、熱中症を起こしやすいです。規則正しい生活を心がけましょう。