

保健だより 7月



令和 4 年 7 月 1 日
和歌山市立明和中学校

梅雨があけて夏本番となりました。体が暑さになれていないので、急に暑さが厳しくなると、体調を崩しやすくなりがちです。夏休みは目前です。元気で1学期の締めくくりをしましょう！



(HP へ)

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

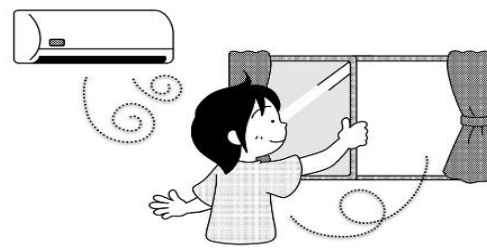
マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン

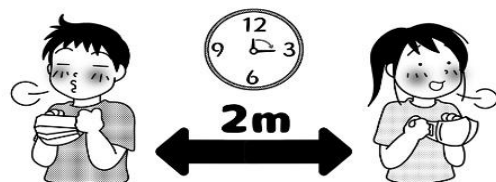
換気



エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間

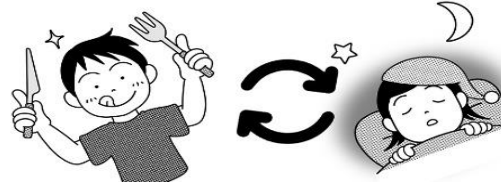
距離



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！

熱中症予防に効果的な飲み物

麦茶	身体を冷やすだけでなく、血液をサラサラに。夏バテ防止、胃の粘膜保護など多数の効果があります。ノンカフェインです。
スポーツドリンク	スポーツドリンクといっても、商品によって成分や作用も様々です。おすすめは、汗をかいた後の疲労回復に効果があるアミノ酸やクエン酸が、含まれるものです。
経口補水液 (OS-1等)	熱中症や下痢嘔吐などで起こる脱水状態の時に不足する電解質 (Na・k・Ma など) を多く含み、体液に一番近い飲み物とされています。
みそ汁	みそ汁は失われた塩分・水分の補給をする役割を果たしてくれ、体液と濃度の近い塩分が含まれているとされています。

引き続き感染症対策をお願いします。

保護者の方へ

- 登校前の検温と健康観察をお願いします。
発熱、風邪症状（のどの痛み・咳・鼻水・だるい等）があり、体調がすぐれない場合は、登校を控え、病院等を受診してください。
- 家族の方に発熱や咳、のどの痛み等風邪症状がみられる場合は、登校を控えてください。



猛暑

をのりきる強い味方

いい汗

をかこう！

「いい汗」には、こんな特徴があります！

- 汗の粒は小さめ、濃さはうすめ
- サラサラで蒸発しやすい
- 雑菌が繁殖しにくく、においが少ない



いい汗では、いったん汗に含まれた塩分やミネラルが、体外に出る前に再び吸収されています。水分が多くサラサラで、蒸発しやすいという特徴があるため、体温を効果的に下げることができ、熱中症にもなりにくくなるのです。

いい汗をかくためのポイントは「慣れ」。適度な暑さの中でこまめに汗をかいていると、塩分やミネラルを吸収する仕組みが向上していきます。反対に、例えばエアコンがきいた部屋にこもりがちで汗をあまりかかない生活を続けていると、たまにかいても蒸発しづらくベタベタで、効果が十分に発揮されないのです。

裏面に健康観察票を載せています。提出の必要はありません。家でチェックしてください。