

ほけんだより 夏休み号

令和4年7月19日 神足小学校 保健室

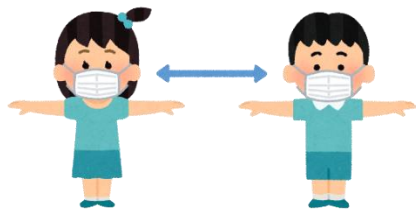
梅雨明けは早かったものの、戻り梅雨でスッキリしない天気が続いていますね。新型コロナウイルス感染症も、今後の感染者の増加が心配ですね。いよいよ明日から待ちに待った夏休みです。楽しく元気に過ごしてくださいね。

《熱中症対策は“3とる”から》

今年の夏も「感染症」と「熱中症」の両方の対策が必要な夏をむかえます。

“3つのとる”を心がけてみましょう。

① 人とのきよりをとる



② 人とのきよりをとったらマスクをとる



③ マスクをとったら水分をとる

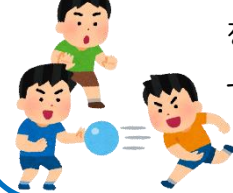


マスクをしていると、のどのかわきに気づきにくくなります。こまめな水分補給を心がけましょう。暑くてしんどいと思ったら、マスクをはずしましょう。

＜病気には負けないからだづくり＞

★からだをよく動かす。

暑さに気をつけて、日ごろからからだを動かして、体力をつけておきましょう。



★食事(栄養)をきちんととる。

からだを元気に動かすためには栄養が必要です。できるだけいろいろな食品を食べて、バランスよく栄養をとるようにしましょう。



★ストレスをためない。

ストレスは体の調子を悪くする原因になります。お風呂にゆっくり入るなど、自分に合ったリラックス方法を見つけて、ストレスをためないようにしましょう。



★近くに人がいるところではマスクをする。(屋外では外す)

マスクは、感染のリスクを減らす役割(せきやくしゃみのしぶきを防ぐ)があります。しかし、暑くてしんどい時は、無理をせずマスクをはずしましょう。



★睡眠時間をたっぷりにとって、つかれをためない

睡眠が足りていないと、つかれやすくなり、病気の原因となる“病原体”に負けやすくなります。8～10時間は睡眠時間をとるようにしましょう。



★手洗い、うがい、顔を洗う。

病気の原因となる「病原体」を落とすために手洗いをていねいにしましょう。おうちでも、給食時間にかかっているあわあわ手洗いの歌を思い出して、しっかり洗いましょう。

うがいは、はじめにブクブクうがいをし、そのあとガラガラうがいを数回しましょう。また、顔を洗うとウイルスも落とせ、熱中症対策にもなりますよ。

