

ほけんだより 7月

令和4年7月1日 身延中学校保健室

例年だと梅雨明けはまだかな～とぼやいている時期ですが、今年はいよいよ間に梅雨が過ぎ去ってしまいました。そして、暑い暑い夏がいきなり始まってしまいましたね。こうなると心配なのは、やはり熱中症です！！一人ひとりが対策を心がけましょう。

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

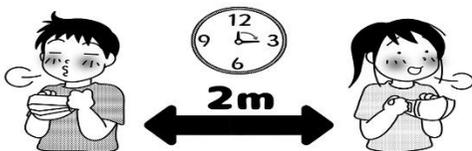
換気



エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間

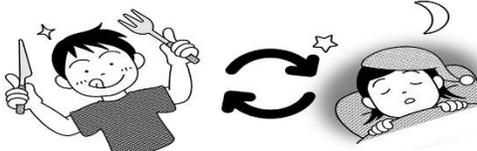
距離



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！

自分の体調に合わせて、周りの人と距離をとって、マスクを外して深呼吸！
 体育の授業中は積極的にマスクを外そう！！
 マスクを外したら、しゃべらない！！
 マスク着用に関しては、裏面も参考にしね。

マスク熱中症に注意

その症状
熱中症 かもしれません

高体温

ダルさ、吐き気

めまい、顔のほてり

こむら返り

あつ～い夏は免疫力ダウンに注意！

夏は、さまざまな理由から免疫力が下がりがち。

冷たい食べ物・飲み物で胃腸が冷える

涼しい屋内と暑い屋外の気温差で自律神経が乱れる

熱帯夜や冷房による体の冷えて睡眠不足

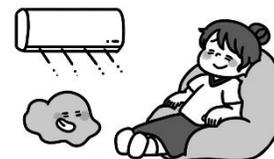
“シャワーだけ入浴”で疲れが取れない

免疫力が下がると、夏カゼはもちろん、新型コロナウイルスなどにもかかりやすくなってしまいます。

免疫力を下げないコツは、毎日の生活習慣をほんの少し見直すこと。元気に夏を乗り切るために、「免疫力アップ」を意識した生活を心がけましょう！



ダラダラとしているとやってくる...



夏バテ

夏バテ防止！食生活の見直しを



基本は3食と栄養バランス

水分補給は水やお茶で



夏野菜で+α



冷たいもの・糖分はひかえる

暑さに負けるな！



野菜パワーで夏ののりきろう！

暑い夏をのりきるために、体の熱やほてりをとってくれる夏野菜を食べましょう。たとえば、キュウリや冬瓜、スイカなどの瓜類は、水分たっぷりでみずみずしく、のびのびの湯気を潤すのに最適です。トマトは、胃腸を活発にして消化を高める作用があり、疲労回復にも役立つと言わ

れています。ただし、冷たい食べ物や飲み物をとりすぎると、胃腸が冷えて消化能力が低下したり、体がだるくなったりするので、ご用心！そうめんや冷や麦を食べるときは、体を温めるショウガやシソ、ニンニクなどの薬味を足してバランスをとりましょう。

保護者の皆様

日頃より、本校の学校保健活動へのご理解ご協力、誠にありがとうございます。

6月をもちまして、今年度の健康診断を全て終えることができました。対象となる生徒には、随時、結果のお知らせを配布しています。お子様にお声がけをしていただき、各ご家庭でご確認のほど、よろしくお願いいたします。夏休み等を活用して、受診をお願いいたします。

また、日々、ご家庭での健康観察を実施していただき、ありがとうございます。お子様本人の体調はもちろん、ご家族の健康状態についても、正確に把握していただき、お知らせいただきたいです。ご家庭と学校の両輪で生徒たちの健康と安全を支えていけますよう、引き続きご協力のほど、よろしくお願いいたします。

屋外・屋内でのマスク着用について

- マスク着用は従来同様、基本的な感染防止対策として重要です。一人ひとりの行動が、大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります。
- 屋外では、人との距離（2m以上を目安）が確保できる場合や、距離が確保できなくても、会話をほとんど行わない場合は、**マスクを着用する必要はありません。**
- 屋内では、人との距離（2m以上を目安）が確保できて、かつ会話をほとんど行わない場合は、**マスクを着用する必要はありません。**



	距離が確保できる	距離が確保できない
会話を する	マスク必要なし 	マスク着用推奨
会話を ほとんど 行わない	マスク必要なし 	マスク必要なし
	公園での散歩やランニング、サイクリングなど	徒歩や自転車での通勤など、屋外で人とすれ違う場面

	距離が確保できる	距離が確保できない
会話を する	マスク着用推奨 	マスク着用推奨
会話を ほとんど 行わない	マスク必要なし 	マスク着用推奨
	※十分な換気など感染防止対策を講じている場合は外すことも可 距離を確保して行う 図書館での読書、芸術鑑賞	通勤ラッシュ時や人混みの中ではマスクを着用しましょう

高齢の方と会う時や病院に行く時は、マスクを着用しましょう。
体調不良時の出勤・登校・移動はお控えください。

夏場は、熱中症防止の観点から、屋外でマスクの必要のない場面では、マスクを外すことを推奨します。

マスクに関するQ&A



夏はそうめんや氷たっぷりのジュース、アイスクリームなどがつい欲しくなりますね。あまりの暑さに、冷房の効いた部屋ですっと過ごしている人も多いのではないのでしょうか。けれど、この「体を冷やす生活習慣」こそが夏バテの原因のひとつ。元気に夏を過ごすために、食事や冷房の使い方を見直しましょう！

体の冷えが夏バテをひき起こす

胃腸などの内臓は、通常、37度ほどに保たれています。しかし、冷たい食べ物・飲み物を摂り過ぎたり、冷房でキンキンに冷えた部屋で長時間過ごしていると、内臓の温度が下がってしまい、さまざまな不調が現れます。



胃腸が冷えると...



全身が冷えると...



夏バテ予防のカギは 体あったか生活

食事編

胃腸にやさしい食べ物を摂ろう

まずは胃腸を疲れさせない食事が大切。冷たい食べ物・飲み物を控えるのはもちろん、脂質が少なく、消化によいものを摂りましょう。

脂質が少なく、消化によい食べ物

- うどん ●とうふ ●納豆 ●白身魚
- かぼちゃ ●ほうれん草 ●にんじん
- バナナ ●リンゴ など



体を温める食べ物をプラス!!

体を温める効果のあるものを食事に加えるのもオススメ。また、そうめんなど、冷たい食事の場合は温かい飲み物も用意しましょう。

体を温める効果のある食べ物

- タマネギ ●しょうが ●にんにく
- ネギ ●こしょう ●唐辛子 など



冷房編

部屋の温度は28度を目安に

暑い日は冷房の温度を下げたくなりますが、ストップ！ 体が快適と感じる室温は26~28度と言われています。また、室内と室外の気温差が激しいと、ストレスにより自律神経が乱れ、胃腸の働きなどにも悪影響を与えます。室温を26~28度に維持できるように、温度計とエアコンの温度設定をこまめにチェックしましょう。



お風呂で温まろう

暑いからといって、湯船に浸らずシャワーだけはNG。38度くらいのお湯にゆっくり浸れば、体の芯から温まり、全身の血流もよくなります。

