

ほけんだより

市沼中保健室

R2.7.13



梅雨前線の影響による天候不良続きで、保健室来室者が急増しています。早く梅雨明けしないかなと思っている人も多いのでは。でも、梅雨明けとともに夏の暑さがやってきます。

急に暑さの厳しくなる時は体調を崩しやすくなる時期でもあります。いつも以上に睡眠や食事などの生活リズムに気を配って、夏を楽しく過ごしたいですね。



ポイント 汗 暑い！を乗り切ろう

熱中症
熱をにがすポイントは汗

汗をだすには **水分補給** が大事！

のどが渇く前に水分をとりましょう
塩分もあわせてとりましょう

スポーツドリンク、塩分を含むアメ・タブレットがおすすめ

爪を指で強く押さえ、色が戻るのに時間がかかったら **脱水症状のサイン**から

体温をうまく調節できなくなると熱中症に…

熱中症 今日危険度チェック

環境は…

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった

身体面は…

- カゼ気味ではないか？
- 寝不足ではないか？
- 水分はきちんととっているか？
- 運動を普段からしているか？ (久しぶりではないか？)

当てはまる日は気をつけよう！

熱中症

声をかけて仲間を守ろう



学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起っています。

特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、

つい無理をしてしまうことも…。

もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば…

無理してない？

水分とってる？

休けいしよるか

体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。

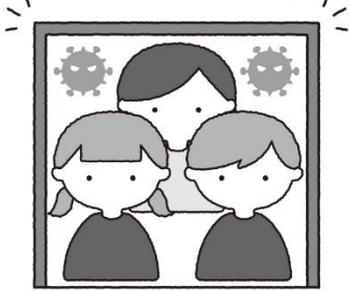




コロナに! 負けない!

『3密』に注意!

むんむん



換気をしていない

ぎゅうぎゅう



たくさんの人が集まる

がやがや



近づいて話す

目に見えないウイルスと闘う!

「目に見えない敵」といわれるウイルスは、ものすごく小さい。インフルエンザウイルスもコロナウイルスも、だいたい1mmの1万分の1くらい。これではどこにいるのか、見えないので、知らない間に体に入ってしまう。でも、どんなに小さくても、ウイルスは皮膚から入れない。入れるのは主に口、鼻、目だ。

ウイルスは、体に入ると細胞にとりつく。とりつく場所が決まっていて、鼻やのど・肺。だからのどの痛みや鼻づまり・咳・肺炎を起こしたり、胃や腸で吐き気や下痢を起こしたりする。細胞にとりついたウイルスは、自分をコピーさせてどんどん数を増やしていく。



体の中でウイルスがどんどん増えている人が話したり咳をすると、しぶきが飛ぶ。このしぶきは重さがあるので 1~2mくらいで下に落ちる。2m離れる理由とマスクの必要性が理解できたかな?

ウイルスは生きもの。いろいろなところにくっついて、しばらく生きている。うっかりそれを触った手で顔を触ると・・・口や鼻、目から入る危険が大! だから、手洗いが大事! 石けんで洗うことで効果が大!

コロナウイルスはもともとかぜのウイルス。そして新型のウイルスは時々現れて、多くの人に広がった歴史がある。未来にも新型ウイルスが突然現れることがあるかもしれない。その時に、みんながみんなのことを考えて、できることをしっかり実行することが大切だと思う。それが新型に勝つことなのかもしれない。



定期健康診断について

新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、学校で行う健康診断を延期していましたが、実施してもよいということになりました。健康診断も新しい生活様式にのっとって行われます。待っているときの距離を保つ、マスクをつける、新たな持ち物や服装が必要な場合があります。事前にお知らせしますので、スムーズに健康診断ができるようにご協力ください。

【7月の予定】16日(木) 尿検査1次 17日(金) 尿検査1次忘れ 22日(水) 眼科検診