

ほけんだよい

市沼中保健室

R2.8.25



8月に入りやっと梅雨が明け、その後の暑さは大変厳しいものでしたね。今年の夏は、新型コロナウイルス感染症対策のため、夏になってもマスク着用が必要だったり、密を避けた生活だったりと不便を感じる人が多いと思います。さらに熱中症対策も並行して必要です。コロナウイルスにも暑さにも負けずに過ごしたいですね。

2学期がスタートしました。学校の生活リズムに早く慣れましょう。



夏を元気に過ごすポイント4っ！



①早起き



毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。



②朝ごはん



寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。



③水分補給



熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。



④お風呂



シャワーだけで済ませず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。



手洗いVSコロナウイルス 勝つのは手洗い！！

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっただけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって**24～27時間**くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！

そこで手洗い！！！！

- ①流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ②石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的！



熱中症予防 × コロナ感染防止で 「新しい生活様式」を健康に！

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保
②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密（密集、密接、密閉）」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。
暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに！



屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時

..... (マスク着用時は)



激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう



マスクをしないと
熱中症になりそう...

気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう

