

ひまわり



令和2年8月7日
(夏休み号)
No. 6

長かった梅雨が明けて、一気に暑くなりましたね。さあ、いよいよ夏休み！例年より少し短く、いろいろといつもと違う夏休みかもしれませんが、それでもできることもたくさんありますね。自分のやりたいことを探して、楽しい夏休みにしましょう！

8月の保健目標

熱中症を予防しよう

8月の保健行事

保健検定（テーマは熱中症予防）

健康で、楽しい夏休みにするために



1. 夏休み中も、毎日の検温と健康観察票の記入をお願いします

コロナウイルス感染症の予防のため、2週間前からの体調の把握が必要になります。そのため毎日の検温と体調の記入を忘れずをお願いします。特に、発熱や風邪症状があったときや、受診の有無は必ず記入してください。

2. 休み中に、眼科・歯科などの治療を！



視力・聴力・内科・尿検査・心電図（3年のみ歯科）の検診が終了しています。治療や受診が必要な場合は、治療カードまたはお知らせを配布しています。（結果についてのお問い合わせがありましたら、保健室までお願いします）
コロナの影響で、受診しにくいときもありますが、状況を見て、治療できるものは早めの受診と治療をお勧めします。よろしくお願いします。

なお、延期されていましたが、1. 2年の歯科検診、眼科検診、1年の耳鼻科検診については、9月以降に行う予定です。

3. 早寝早起き、食生活など生活リズムをしっかりと！

暑い夏が続きます。コロナの感染状況も心配ですが、こんなときこそ、睡眠時間や食生活などの生活リズムを整えて免疫力をアップしましょう！早寝早起きや3食の食事で、成長期の栄養をしっかりとって、夏バテしないようにしましょう。



熱中症予防 プラス コロナ感染防止！

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ったり、のどがかわいているのが感じにくく脱水になりやすいなど、体温調節がしづらくなってしまいます！

〔熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう！〕

屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時

2m以上 ← → 2m以上

十分な距離

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

気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう

マスクをしてると熱中症になりそう...

**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**

1日あたり
1.2L(1.2)を目安に

ペットボトル 500mL 2.5本
コップ約6杯

1時間ごとに 入浴前後や起床後も
コップ1杯 必ず水分補給を

・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

**エアコン使用中も
こまめに換気をしましょう**
(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど**2か所**を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する

・換気後は、エアコンの温度を**こまめに再設定**



新型コロナウイルス感染症に関する情報:

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>

