

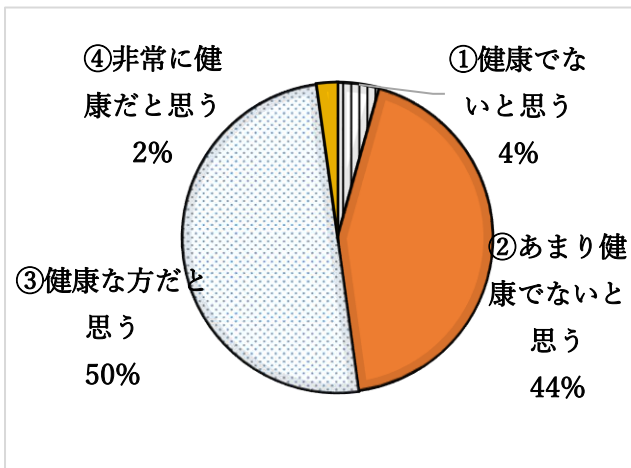
まだ梅雨が明ける気配がなく、じめじめした何とも言えない気候ですね…。この梅雨が明けるといよいよ夏がやってきます。今年もしっかりと熱中症対策を行い、熱中症にかからないようにしましょう！



## 5月実施分基本的な生活習慣アンケートの結果をお知らせします！

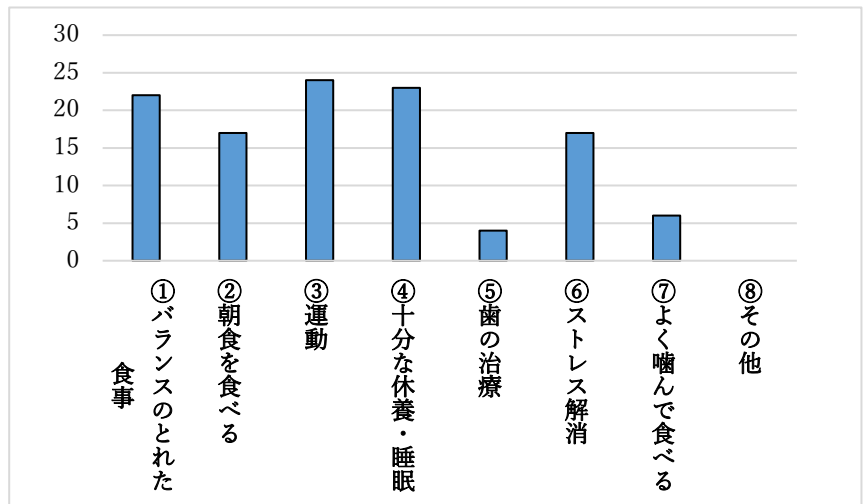
### ①自分が健康かどうか

の質問に対して、「非常に健康・健康だと思う」と回答した生徒は52%でした。



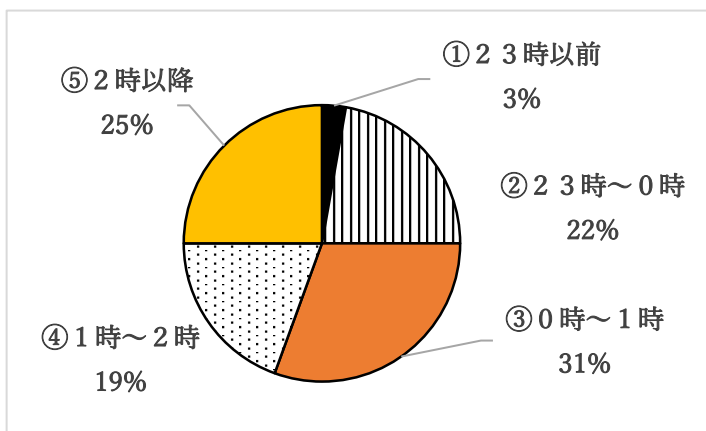
### ②健康な体になるために必要なこと

1位 運動 2位 休養・睡眠 3位 バランスよい食事



### ③学校がある日に何時に寝ているか

の質問では、0時前に寝ている人が25%と低い結果となりました。

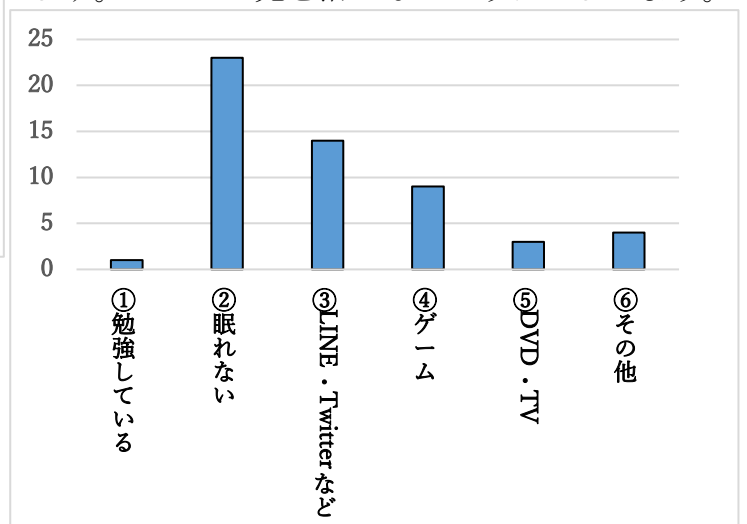


バランスの取れた食事は給食がベストです。給食を食べて1食でもバランスの取れた食事を摂り、健康だ！といえるようになってほしいと思います。

**健康な体は自分で手に入れましょう！！**

### ④寝る時間が遅くなる理由

眠れないが一番多かったのですが、眠れないからスマホを触ってしまうのか、スマホを触るから眠れないのか…ゲームをしていると回答する生徒もいました。スマホの光は、ブルーライトといわれ、脳を活性化させる作用があり、眠れなくなります。スマホの光を浴びないようにしましょう。



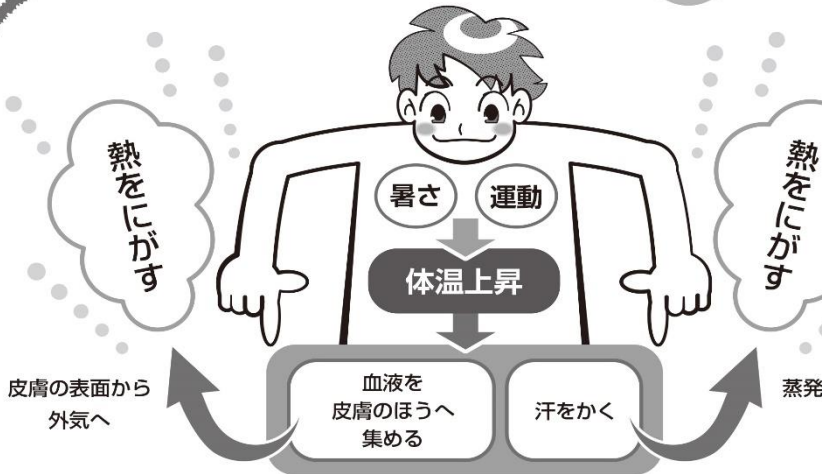
ポイント



# 暑い！を乗り切ろう

## 熱中症

熱をにがすポイントは汗



体温をうまく調節できなくなると熱中症に...



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



チロツ



爪を指で強く押さえ、色が戻るのに時間がかったら

脱水症状のサインかも

## 上手に水分補給

ポイント

軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどが渇いた」とは感じません。でも、汗とともに体内の水分はどんどん失われていきます。

だから... ちよつとずつ 8回ほど

水分補給が大切！

先日の食の指導でも学びましたが、清涼飲料水には糖分が多く含まれているものがあります。ペットボトル症候群にならないよう、水分補給には、水やお茶、汗をかいたらスポーツドリンクと考えながら飲みましょう！

大丈夫ですか？  
ペットボトル症候群



## 東京都では新型コロナウイルス感染者が100人を超える日が再び訪れています！！

佐賀県もいつ第2派が来てもおかしくありません。最近少し気が緩んできていませんか？  
咳エチケット、石けんでの手洗いをこまめにして、感染しないように心がけましょう！

## 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、物の表面にくっくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっく物によって24~72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。

指先、指の間、手首、手のしわ

など、ウイルスが残しやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利！

