

佐賀県で新型コロナウイルスの感染拡大中です！

佐賀県では7月12日に1,205名の感染者を確認しました。唐津市内でも110人の陽性者が確認されています。いつ自分が感染してしまうかわからない状況です。感染予防を行いながら行動をするよう注意しましょう。また、もしも感染してしまったとしても、自分の体調が万全であれば、重症化するリスクが軽減されます。熱中症予防とあわせて、ウイルスに負けない体づくりを行いましょう。

* 新型コロナウイルス対策

- ・家に帰ったとき、ご飯を食べる前など、こまめに手洗いをする。
- ・部屋の窓を開けて空気を入れ換える。
- ・人が集まるところに行くときはマスクを着ける。
- ・手で顔を触らないように気を付ける。



感染予防にみんなで洗おう 正しく洗おう



とくに洗ってほしいのは



食事の前



トイレの後

洗いのこしの多いところを意識して洗おう



手の甲



手のひら

洗いのこしがやが多いよ

保護者の方へ

保健室からの
お知らせ

健康診断で

治療勧告のおたより

をもらった人へ

勉強でもスポーツでも、自己管理ができなければ

いい結果は出せません。自由に使える時間が増える

夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。

治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。



ほけんしつからこんにちわ

ほけんだより臨時号

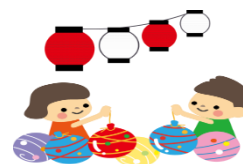
からつとくべつしえんがっこう
唐津特別支援学校

ほけんしつ
保健室

れいわ ねん がつ にちはつこう
令和4年7月21日発行

ほけんだよりと合わせて、夏休みを健康にすごすための秘訣をまとめました。
クラスの人々と確認しておきましょう！

あつ なつ げんき の こ
暑い夏を元気に乗り越えよう！！



*水分補給

夏は気づかぬうちに、多くの水分が体内から出ていってしまいます。こまめな水分補給を心がけましょう。



*バランスの良い食事

つい冷たいものへと手が伸びてしまいます。しかし、冷たいものばかりお腹に入ると、胃腸の調子が悪くなる原因になります。ほどほどにしましょう。



*紫外線対策

日ざしの強い日に外出するときは、紫外線対策を忘れずにしましょう。

- ・つばの広い帽子をかぶる。
- ・うすでの長そでや長ズボンを着る。
- ・UV効果の高い日焼け止めを使う。

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

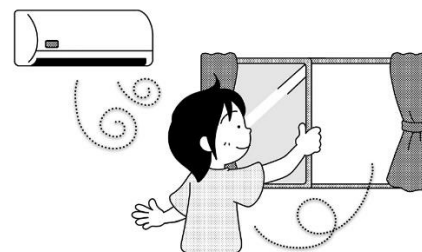
マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン

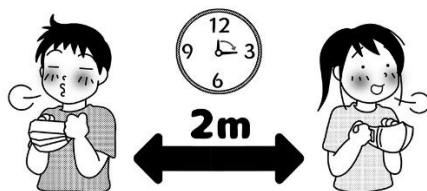
換気



エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間

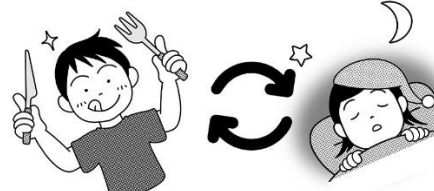
距離



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！



*規則正しい生活

夜更かしや寝坊をしていると、体の中にある時計(体内時計)がくるってしまいます。リズムが崩れてしまうと頭痛や食欲不振にもつながるので、「早寝早起き」を心がけましょう。

