

ほけんだより 6月

令和4年7月20日
佐賀県立ろう学校
保健室

待ちに待った夏休みです！4月から新しい学校生活が始まって、はじめはドキドキしていたみんなの顔が、少しずつ笑顔に変わり、友達や先生と楽しく過ごせた一学期になったようです(#^_^#)

いま、新型コロナウイルスの感染者が再び増え始めました。今までは、外出をひかえることも予防方法の一つでしたが、感染予防してお出かけし、たくさん思い出を作ることも、大切な夏休みの過ごし方です。併せて熱中症予防もお願いします。



今年は熱中症で、救急車で病院に運ばれる人が増えています。なぜでしょう？それは、急に暑くなって私たちの体が暑さに慣れていなかったからです。しかしこれから暑い日が続く、暑さに慣れた体でも熱中症になってしまう時があります。

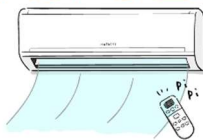
熱中症になりやすい時ってどんな時？

- *晴れているが、前日が雨で湿度が高い（じめじめしている）時
- *体調が悪い時（睡眠時間が短い、食欲がなくあまり食べていないなど）
- *水分補給をしなかった
- *小さな子ども、お年寄り など



.....熱中症にならないために.....

*部屋や車の中はエアコンを入れよう！



*水分、塩分を適度に取ろう！

甘い飲み物の飲み過ぎは×
果汁も甘い飲み物です！！



*運動する時、外せる時はマスクを外そう！



*ニュースの熱中症情報を確認しよう！

スマホに、毎日情報を送る

サービスがあります。

“環境省、都道府県、市町村サイト”等

※わからない時は保健室まで！



ほごしや いっしょ よ
保護者のかたと一緒に読んでください

流行している新型コロナウイルス オミクロン株「BA.5」(7月13日時点)について

※NHK サイトより一部引用

感染スピード	1.27倍 (BA.2比)
ワクチン効果	大きな違いはない (英保健当局)
重症化	変化の情報なし (WHO)

→今までで一番、かかりやすい

→ワクチンは、できるだけ打ったほうが良い

→肺炎症状が、デルタ株より軽い

6月中旬から、また新型コロナ感染者が急増しました。(第7波)
その感染者の多くが「オミクロン株 BA.5」と言われています。
この一番の特徴は『感染力が今までで一番強い』です。つまり「とてもかかりやすい」ので、**私たちがいつ感染してもおかしくありません。**

(BA.5の主な症状)



ウイルスは、変化を繰り返しています



(予防法) 一番の予防法は「石けんで手洗い、アルコール手指消毒」

手洗い 紙マスクをつける 三密を避ける ワクチンを接種する 症状があれば外出しない



(コロナ予防しながら 熱中症を予防するには・・・)

次の場合、マスクは しなくても構いません♪



しゃべらなければ、飛沫は飛ばないので マスクをはずせます!!!

※マスクが必要な時↓↓↓

公共機関の乗り物の中

会話する時(2m以内)

※2m以上離れていればつけなくても OK

2m