

ほけんだより 7月

2020.7.17
武雄中学校
文責:保健室

暑い日が続いていますね。6月以降は特に「頭痛」を訴えて保健室へ来室をする人が増えてきています。体調を崩さないように規則正しい生活を心掛けましょう。また、石鹸による手洗いや換気などを引き続き徹底してください。

保健室より(夏休みに向けて)

- 夏休み中も毎日検温を行い、健康観察カードに記入してください。→8/6、8/24に担任の先生へ提出
- 朝ごはんをしっかりと食べ、睡眠を十分にとりましょう。(夜11時までに寝る)
- 熱中症は予防することができます。熱中症対策をしっかり行ってください。



暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



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リットル)を目安に

1時間ごとに コップ1杯
入浴前後や起床後も
まず水分補給を

ペットボトル
500mL 2.5本

コップ約6杯

・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**



暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で**毎日30分程度**)



水分補給は忘れずに!

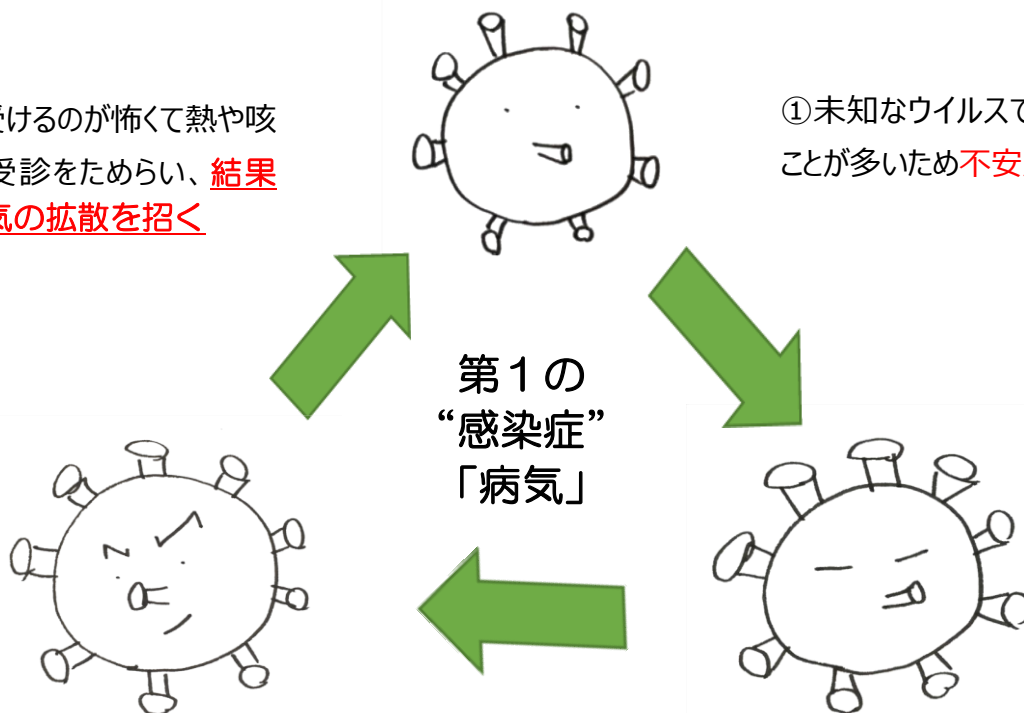
- ・毎朝など、**定時の体温測定**と**健康チェック**
- ・体調が悪い時は、無理せず**自宅で静養**

◆ 新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！

負のスパイラルで“感染症”が広がる

③差別を受けるのが怖くて熱や咳があっても受診をためらい、**結果として病気の拡散を招く**

①未知なウイルスでわからないことが多いため**不安が生まれる**



第3の
“感染症”
「差別」

②人間の生き延びようとする本能によりウイルス感染にかかわる**人を遠ざける**

第2の
“感染症”
「不安」

● 第1の“感染症”をふせぐために
毎朝の検温、「マスク」の着用、換気、手洗い、「3密」を避ける

● 第2の“感染症”にふりまわされないために
・いつもの生活習慣やペースを保つ。
・今自分ができていることを認める。
・安心できる相手に相談する。

● 第3の“感染症”をふせぐために
不安をあおることは病気に対する偏見や差別を強めます。→差別的な言動に同調しない！

それぞれの人が感染を拡大しないように頑張っています。

- ・小さな子どもがいる家庭、高齢者
- ・治療を受けている人とその家族
- ・自宅待機している人
- ・医療従事者
- ・日常生活を送って社会を支えている人



この事態に対応しているすべての方々にねぎらい、敬意を払いましょう。