



# ほけんだより

7月に入り、いよいよ夏本番の季節がやってきましたね。6月から再開した学校生活のリズムにも慣れてきたころではないでしょうか。暑い中、今年は、マスクをつけたり、エアコンをつけていても換気をしたりと例年とは違う生活をしていかなければなりません。一人一人がする小さな心掛けが大きな成果となってみんなの健康づくりにつながります。暑さや活動によってマスクの使い分けを考え、熱中症を予防し、元気に過ごしましょう。

コロナウイルスに  
気をつけよう！

## NOマスク

## NOせきエチケットで…



あなたと大切な人を守るために、一人ひとりが心がけよう



### <マスクをつけるときの注意点>

- ① 体育の授業や部活動などで運動をする場合は、つけなくても良い。  
熱中症の危険があります！
- ② 人との距離が十分にとれる場合などは、無理してマスクをつけなくても良い。
- ③ 外したマスクは、汚れないように自分で管理すること。

☆各自、マスクを外してから置く際の

ビニール袋や専用のタオルや布等

を用意しましょう。



一人ひとりが  
できることを  
きちんとしよう

☆こまめな手洗い (1回あたり30秒程度)

☆マスクの着用・咳エチケット

☆換気

☆抵抗力を高めるからだづくり (十分な睡眠、適度な運動・バランスの取れた食事)

## 熱中症

声をかけて仲間を助めよう



**学**校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。

特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、

つい無理をしてしまうことも…。

もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば…

無理してない？

水分とってる？

休けいしよつか

体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。



## 熱中症の応急処置は あわてず・すみやかに

うちわやタオルなどであおぐ

脇の下・首・足の付け根を冷やす

衣服をゆるめて涼しい場所に寝かせる



スポーツドリンクなどを飲ませる

無理やり飲ませることはやめましょう

意識がない場合は、救急車を呼びましょう

今年の夏は、例年以上の暑さになると予想されています。毎年、年々、気温が上昇しているように感じますね。

そんな今年は、**例年以上に水分補給が大切です。**  
自分がのどが渇いたなど感じる前に、意識してこまめに水分補給をしましょう。

## 上手に水分補給

ポイントは？

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

こまめに

**水分補給が大切!**