

保健だより



いよいよ明日は運動会です。一人一人が体調管理と感染症対策をしっかり行い、コロナ禍の運動会を成功させましょう。

緊急事態宣言が再び延長されそうです。そんな中でも、学校が臨時休業にならず、様々な制約があるなかでも行事を行うことができるのは、新型コロナウイルスに対する研究や情報の分析がすすみ、対策をきちんと行うことで、学校内では感染が大きく広がるリスクを下げられることがわかってきたからです。しかし、感染力の高い変異株の感染者数が増加傾向にあり、警戒しなければならない状況にあります。学校生活を安全安心にすすめるためには、皆さんの協力が必要です。学校内ではもちろんのこと、学校外での生活においても、感染予防を意識しましょう。

熱中症に注意しよう！

予防のポイント

①規則正しい生活を心がける

食事と睡眠をしっかりとり、体力低下を防ぎます。

②こまめに水分補給

熱中症予防のためには喉が渇く前に水分補給します。激しい運動をするときは、塩分の補給も必要です。



③炎天下を避ける

気温が高い日中に屋外で過ごすときは、日陰で休養したり、帽子等を活用したりして、日差しを防ぎます。

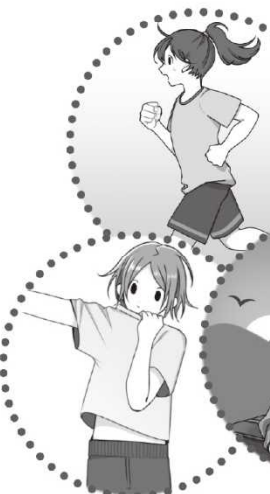
④体調が悪い時は無理をしない。

運動するとき・部活動のとき

水分補給のタイミング

1 運動する前に のんで

ウォーミングアップで体温が上がりすぎるのを防いでくれます



2 渇く前に のんで

運動中に水分はどんどん失われます。のどが渇く前にこまめに補給して

3 お疲れさまで のんで

あとは帰るだけ…でも、水分補給を忘れずに

明日、予報では気温が高くなるようです。マスクをしていると熱中症になりやすいので、辛い時は次のようにしましょう。

■マスクに隙間をつくって呼吸しやすくする。

■他の人との距離(2メートル以上)をとってマスクをはずす。

ただし、マスクをはずした状態で密集したり、会話したりしないこと。



手洗いハンカチ

石けんを使って
洗いぬいで

洗い残しが多いのはココ

親指 指の間 指先
手のひらのしわ 手首



洗った後も
大切!



マストアイテム：清潔なハンカチ

- | | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| NG
ハンカチを
持ち歩いて
いない | NG
何日も同じ
ハンカチを
使っている | NG
洗った手の
水分で髪を
セットする |
|------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|



前髪が長いと…

- ・毛先で目の表面を傷つけたり、菌が入りやすくなる
- ・無意識に髪の毛にピントを合わせて目が疲れてしまう
- ・表情が見えにくいと暗くて近寄りたいたい印象に

目にかからない
長さが◎

前髪

健康な歯と歯ぐきで
笑顔をもっとステキに

歯みがき

歯みがきのベストタイミングは

- 朝起きたとき 朝ごはんの後
昼ごはんの後 晩ごはんの後



POINT 眠っている間は唾液が減って殺菌作用が弱まり、菌が増えやすくなります。寝る前は特に念入りに。

長いつめは
キレイじゃない

つめ

つめが伸びていると…

- ・つめと皮膚の間に汚れが溜まり、菌が増えやすい状態に
- ・つめが折れたり剥がれたり、引っ掻いたりしてケガの原因に



下着・服

汗を吸って肌を清潔に保つてくれます。

清潔スタイル

ファッションチェック

- ・服が汚れたりほつれたりしていませんか？
- ・下着をつけていますか？
- ・サイズは合っていますか？
- ・正しく着用していますか？
- ・季節やTPOに合っていますか？

マストアイテム：下着

汗を吸って肌を清潔に保ってくれます。汗をかいたらこまめに着替えると清潔度UP。



お風呂

洗い残しが多いのはココ

耳の後ろ 足の指の間

シャンプーの
すすぎ残し
にも注意



POINT 石けんは泡立てネットなどでしっかり泡立てると洗浄力が高まります。すすぎ残しは肌荒れの原因にもなるので、しっかり洗い流しましょう。

清潔スタイル でいこう!

健康とキレイを作るには まず身の回りの清潔から



「清潔」は自分も相手も気持ちよくすることができて、病気の予防にもなります。できているか振り返ってみましょう。

フットケア

「足の爪の正しい切り方」を紹介します。

爪を切るのは、お風呂上がりなど爪柔らかくなっている時が最適！乾燥した状態で切ると爪にかかる負担が少ない上、清潔な状態で感染症のリスクが低くなるからです。



① スクエアカット

指先の高さに合わせて、同じ高さのところまでまっすぐに切る。

② スクエアオフ

ヤスリをつかって、爪のカドに少し丸みを持たせて整える。(カドがひっかからない程度)

足の爪は、1日に約0.05mm伸びると言われています。1ヶ月だと約1.5mm。このことから、足の爪を切るタイミングは10～14日がベストでしょう。