

ほけんだより

夏休み号

令和2年7月31日
光が丘第二中学校 保健室

ついに明日から夏休みに入ります。今年度の1学期登校期間は2ヶ月という短い期間でしたが、健康に過ごすことができましたか？大きなトラブルもなく夏休みを迎えられるのは、皆さんが毎日の健康観察やこまめな手洗いなどをきちんと努めてくれたからだと思います。

まだまだ世の中では新型コロナウイルスの感染拡大が心配されています。夏休みも引き続き、毎日の健康観察とこまめな手洗いなど、感染予防対策に努めましょう。夏休み明け、元気な皆さんにお会いできるのを楽しみにしています。

～ 充実した夏休みを過ごすために ～

例年よりも短い今年の夏休み。充実した夏休みにするために、生活リズムを崩さず、健康に過ごしましょう！

夏を元気に過ごすポイント4っ！



①早起き



毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。



②朝ごはん



寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。



③水分補給



熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。



④お風呂



シャワーだけで済ませず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。



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

水分補給を怠ると、**熱中症**を
引き起こしてしまうかも…！？

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



屋内でも熱中症に気をつけて

熱中症は誰にでも起こりうることであり、場合によっては命にかかわることもあります。しかし、未然に防ぐこともできるので、のどがかわいていなくてもこまめに水分補給をするなど、意識して実践していきましょう。

熱中症かも！？と思った時には涼しい場所に移動し、経口補水液などを摂りましょう。意識がない場合や高熱の場合はためらわずに救急車を呼びましょう！

引き続き！

感染
予防

コロナに
負けない！



一人ひとりが
できることを
きちんとして

★ 手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い！ ★



コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって **24～72時間** くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！

そこで、手洗い。

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のひら

など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利！



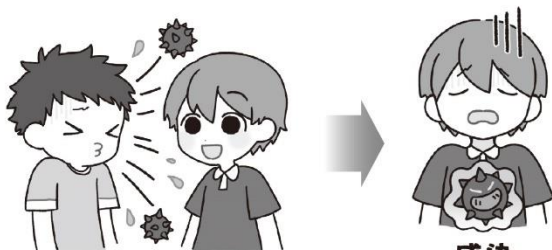
コロナウイルスに
気をつけよう！

NO マスク

NO せきエチケットで…

飛沫感染

せきやくしゃみで飛び散ったしぶきを吸い込むことで感染する



感染

接触感染

ウイルスがついたものに触れた手から感染する



感染

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

保健室からのお知らせ

前期保健委員会で、“手洗い”をテーマにしたポスターを作成しました。昇降口や各学年のフロア、トイレなどに貼ってありますので、ぜひチェックしてみてくださいね！



～保護者の皆様～

お子様の毎日の健康観察にご協力ありがとうございます。まだまだ世の中では新型コロナウイルスの感染拡大が懸念されております。明日から夏休みに入りますが、引き続きお子様の毎日の健康観察や手洗いの励行など、ご家庭での感染拡大防止対策をお願いいたします。

また、新型コロナウイルス感染症の感染が認められた場合は、学校へのご報告をお願いいたします。

教職員一同、引き続き感染拡大を防ぐために努めてまいりますので、ご理解とご協力の程、お願い申し上げます。

新学期、お子様の元気な姿が見られることを楽しみにしております。