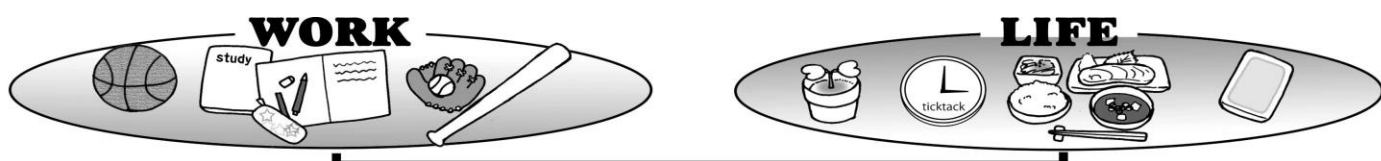


今年の夏休みはこれまでの夏休みと大きく違います。期間も短く、三密を避ける等、行動の制限や注意が続きます。旅行に出かけたり、遊びに行ったりすることが自由にできる状況ではありません。開放感から今まで我慢していたことをやってしまうと、新型コロナウイルスに感染する危険が大きくなってしまいます。

また、マスクをしていると非常に熱中症のリスクが高くなります。喉の渇きを感じにくくなるため、意識をして水分を摂る必要があります。夏休み中も睡眠・食事・運動等の生活リズムを崩さず、特に食事は時間を決めてきちんと摂りましょう。栄養不足は体力の低下を招き、熱中症のリスクや病気の感染リスクを高めます。暑いときほど、バランスのとれた食事が必要です。暑さに負けないからだをつくって、夏休みを元気に過ごしましょう。



ワーク（勉強・部活動）・ライフ（生活リズム・気分転換）バランスを大切に

勉強

元気+充実のポイント

- 具体的な目標を持つ。
- 健康に負担のかからない計画で。
- 休養や気分転換のための時間をとる。

ときどき目を休めよう ●

ノートや参考書など、近い距離を見続けていると、目を動かす筋肉が疲れてきます。1時間に1回くらいは、遠くをながめて、目を休めましょう。

部活動

元気+充実のポイント

- 水分補給をじゅうぶんに。
- ウォーミングアップ・クールダウンをきちんと行なう。
- しっかり休養をとって、疲労回復。

お風呂で疲労回復 ●

シャワーで汗を流すだけでなく、湯船につかることで、血行がよくなり、筋肉の疲労をやわらげることができます。

元気で充実した夏休みを!!

生活リズム

元気+充実のポイント

- 毎日、だいたいきまった時刻に起きる。
- 1日3回、食事のリズムを大切に。
- 日付が変わる前にふとんに入る。

起きる時間が3時間遅れると… ●

起きる時刻が3時間遅い生活を2日間続けると、体内時計が約45分、後ろにずれることが分かっています*。夏休みの間も、いつものペースで。

※参考：「健康づくりのための睡眠指針2014」厚生労働省

気分転換

元気+充実のポイント

- 1日のうちに、短くても、好きなことを楽しむ時間をつくる。
- ぼんやりできる時間も必要。
- 過ぎたことは忘れるのも大切。

体を動かしてリフレッシュ ●

涼しい時間に散歩をしたり、軽いストレッチをしたりして、体を動かすと、気分がスッキリしてリフレッシュできます。

(図2: 参考)

夏休み中も続けてください

*** 毎朝の検温、健康カードの記入 ***

夏休み中も面談や部活で学校に来る時は健康カードを持参してください。新学期も健康カードを毎日提出してもらう生活が続きます。少しでも体調が悪い場合は、自宅で待機し、絶対に部活などに参加しないでください。PCR検査を受けた場合は学校に連絡をお願いします。

*** 手洗い・うがい ***

新型コロナウイルスは市中感染が広がっています。どこにウイルスがついているかわからないので、しっかりと石けんで手洗いをしましょう。また、清潔なハンカチ・汗拭きタオルを常に持参してください。

熱中症予防について

今年度から熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予想される際にその前日の夕方または当日早朝に「熱中症警戒アラート」が発表されることになりました。本年度は試行で来年度から本格実施の予定です。夏休み中にアラートが発表されることがあるかもしれません。

大二中では6月から9月いっぱい、暑さ指数（WBGT）を職員室の入り口のホワイトボードと職員室の中に掲示して、熱中症予防に日頃より細心の注意をはらっています。WBGTの単位は現在気温と同じ摂氏度（℃）で示されていますが、その値は気温とは違います。①湿度、②日射・輻射などの熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。情報は天気予報やネットで簡単に調べられるので、この夏は気温だけでなく暑さ指数にも注目してみてください。

夏休み中の運動部の活動については、暑さ指数により休憩時間を小まめに設定、涼しい休憩場所の開放、健康観察を行う等学校でも十分注意して行います。生徒の皆さんも体調には十分注意をし、①少しでも具合が悪い日は部活動に参加しない ②食事や水分をしっかり摂って登校する ③いつもと違う体調の悪さを感じたら絶対に無理をしない ④水分は十分な量を持参し、汗を激しくかく場合は水やお茶ではなくスポーツドリンクや塩を加えた麦茶など失われたミネラルが補給できる物にする ⑤睡眠不足や過労にならないように規則正しい生活をする等、熱中症予防には各自で十分気をつけてください。

また運動中だけでなく、部屋の中で静かにしていても熱中症になる可能性があります。水分補給は意識的に行いましょう。牛乳は血液量を増やし体温を調節しやすくなるため、熱中症予防に効果がある飲み物だと言われています。給食がない夏休み中も牛乳を飲むよう心がけてください。

↓※水分だけでなく「塩分」も補給するのが大事です

暑さ指数		熱中症予防運動指針	注意事項
33 以上	アラート	空調設備のない屋内、屋外での運動や活動を中止する。	不要不急の外出を避け、涼しい室内で過ごすようにする。
31 以上	危険	特別な場合以外は運動を中止する。	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
28～31	厳重警戒	激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり、水分・塩分の補給を行う。	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
28～28	警戒	積極的に休憩をとり、適宜水分・塩分を補給する。激しい運動では30分おきぐらいに休憩をとる。	運動や激しい作業をする際は定期的に十分な休憩を取り入れる。
25未満	注意	運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。	激しい運動や重労働時には熱中症が発生する危険がある。

