

食育だより8月



令和2年7月30日
練馬区立豊玉第二中学校

明日から夏休みになります。いつもの年よりは短くなりますが、体調に気を付けて8月24日には元気に登校しましょう。夏休みといっても部活や補習など忙しく過ごす人も多いと思います。生活のリズムを崩さないように早寝・早起き・三食の食事をしっかりとして、夏バテなどしないように過ごしましょう。

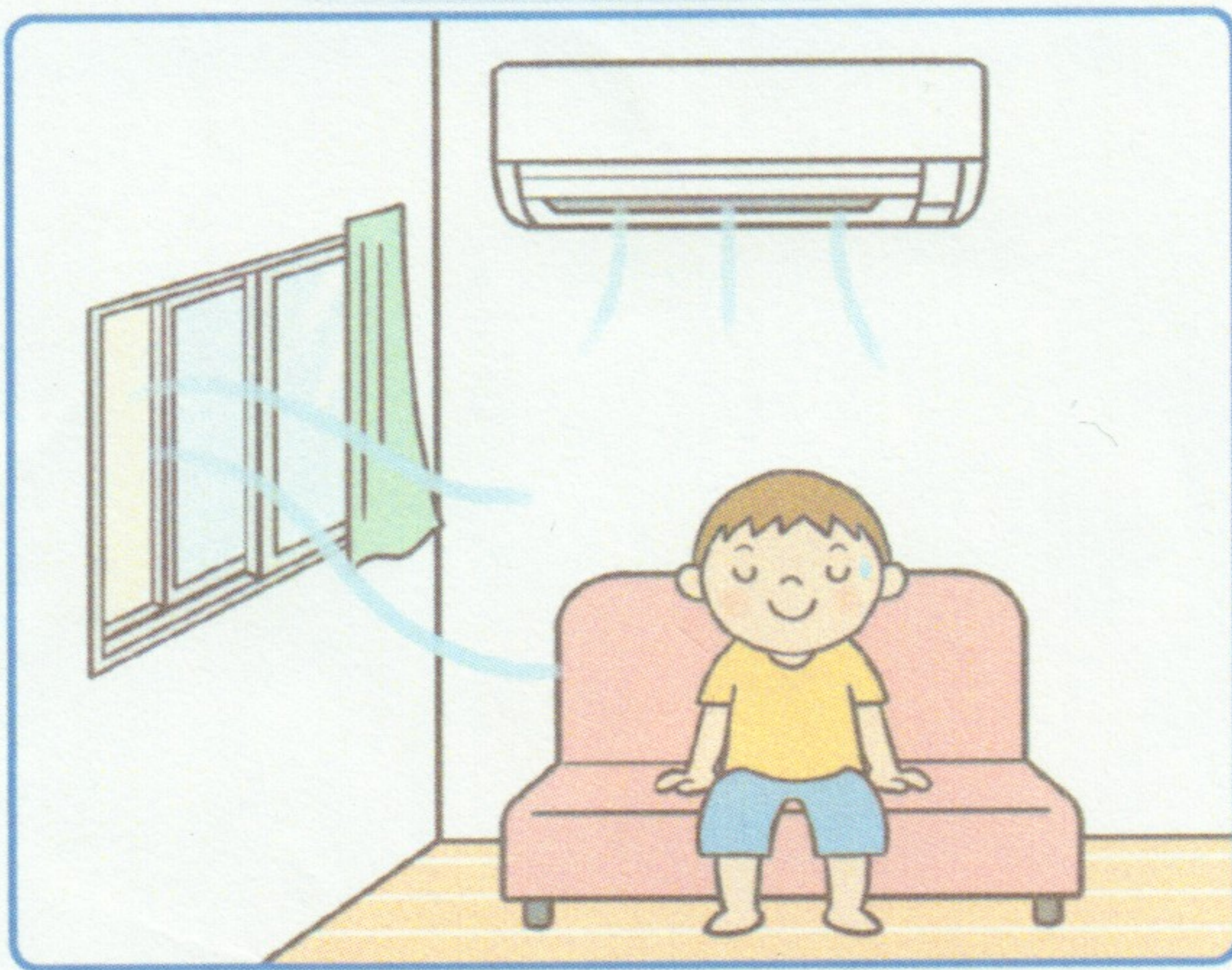
新型コロナに負けない！



「新しい生活様式」での熱中症予防

新型コロナウイルスの世界的な流行が収まるまで、私たちは感染防止の基本である「人との距離の確保」「せっけんでの手洗い」「マスク」、そして「3密（密集・密接、密閉）」を避けるといった、「新しい生活様式」で過ごすことが求められています。しかし、これから暑い夏を迎え、熱中症も心配です。「新しい生活様式」での熱中症予防のための行動のポイントを紹介합니다。

暑さを避けよう！



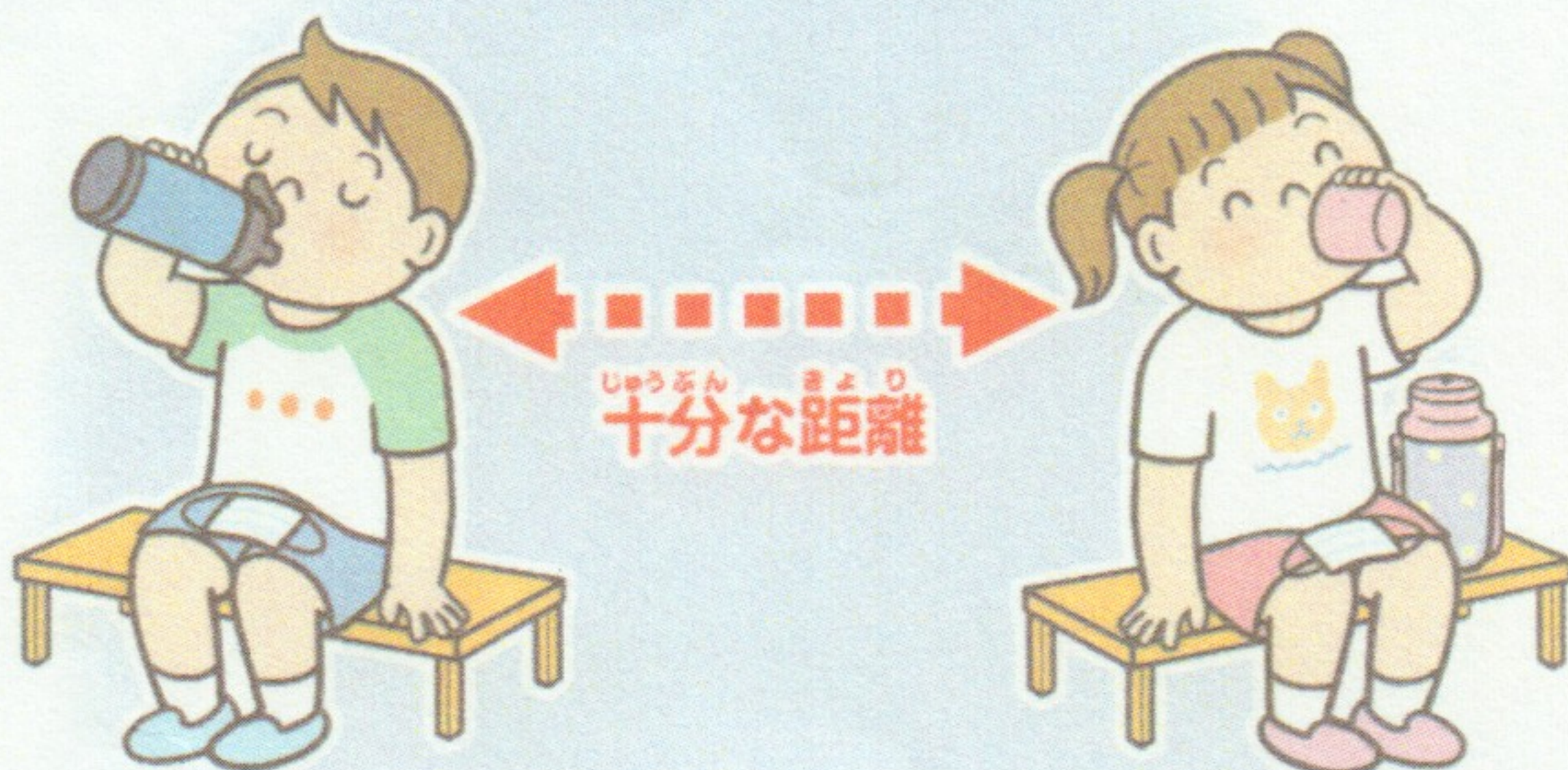
エアコンを利用しよう。感染症の予防のため換気扇や窓を開けることで換気も確保(2カ所開ける)。涼しい服装をし、急に暑くなった日はとくに注意しよう。

こまめに水分補給をしよう



のどが乾く前に水か麦茶でこまめに水分補給をしよう。一度にたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや経口補水液を活用しよう。

適宜、マスクをはずそう！



マスクをしているときは、力仕事や運動は避けよう。周りの人との距離を十分に取れる場所で、ときどきマスクを外して休憩しよう。

日ごろから健康管理を！



日ごろから体温測定して健康状態をチェックしよう。毎朝、体重を量るのもおすすめ。体重が急に減っていたら脱水を疑おう。体調が悪いと感じたときは無理をせず、家でしっかり休もう。