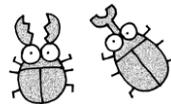


# 保健だより



令和4年7月19日

新宿区立牛込第一中学校

保健室



1学期も残すところ1日となり、夏休みに入ります。コロナウイルス感染症予防【マスク着用、手洗い、アルコール消毒・換気】を当たり前の生活としてやってきました。夏休み前に感染の急拡大となりましたが、慌てず、恐れずに、夏休み中も感染予防をしましょう。

熱中症にも十分注意が必要です。熱中症アラートが鳴り響く毎日になりそうです。感染症予防、熱中症予防をして、健康で安全に夏を過ごしましょう。

## 夏の保健目標 ... 夏を健康に過ごそう

### **夏休みも、感染症予防！健康チェック！** **毎日検温、健康チェックカードに記入します。**



4月から、毎日の検温、健康チェック記入を、みなさんよくやっていました。忘れる人や、カードを紛失してしまう人もいましたが、健康チェックカードの記入は、健康のバロメーターとなる検温、体調の確認をするためにとても重要です。夏休み中も、忘れずに毎日健康チェックをしましょう。



★明日、①7月分の健康チェックカードの回収をします。

②夏休みの健康チェックカードを配布します。



※夏休み中に登校する際は、【**面談・部活動・サブリタイム**】健康チェックカードを持ってきて、担当の先生にチェックしてもらいます。

※自分の体調はもちろんですが、一緒に生活をしている家族の体調も、確認をしてください。家族や自分の体調が悪い場合は、外出せずに、家で安静にし、かかりつけの病院で相談してください。

## 夏バテって何で起きるの？

人間の体は、日本の夏のように高温・多湿な状態におかれると、体温を一定に保とうとして、必要以上のエネルギーを消費し、かなりの負担を強いられます。多くの場合は、その負担に、耐えられるのですが、過度に負担が強くなったり、毎日続いて長引いたりすると、その暑さに対応することができず、体にたまった熱を外に出せなくなり、熱が出たり、だるくなって胃腸の働きが弱まったりしてきます。この無理が続いて、体が限界に来ている状態のことを夏バテと言います。



## 夏休み中も熱中症予防！！

### 熱中症

#### 今日の危険度チェック

##### 環境は…

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった

##### 身体面は…

- カゼ気味ではないか？
- 寝不足ではないか？
- 水分はきちんととっているか？
- 運動を普段からしているか？  
(久しぶりではないか？)

当てはまる日は  
気をつけよう！

マスクを着用する時は、  
こまめに水分補給をしましょう。

人のいない場所でマスクを外したり、  
人との距離を意識して、混雑している  
場所は、なるべく避けましょう。

### 熱中症に注意



水分だけでなく  
塩分の補給も  
必要です！！

みなさんの大切な、体と心を守るため、  
体調が悪い時は無理をせず、気持ちがいらいは誰かに相談をしてくださいね。