

保健だより 6月

令和4年6月23日
豊橋市立北部中学校

気温が上がり、暑い日が増えてきました。熱中症や食中毒など、暑い時期だからこそ健康管理が必要です。新型コロナウイルス感染症がなくなったわけではありませんが、現在の感染状況からは、熱中症への対策を優先させましょう。一人一人が自分の体の状態をしっかりと見極め、対応を考えて行けるとよいですね。



マスクを外そう！

今、大事なのは、熱中症対策？それともコロナ対策？

体育の授業・部活動
など運動時は、必ずマ
スクを外しましょう。

○マスク着用の目安 ～厚生労働省 hp より～

【屋外】	距離が確保できる	距離が確保できない
	<p>会話をする</p> <p>マスク必要なし</p>  <p>目安2m以上</p>	<p>マスク着用推奨</p> 
<p>会話をほとんど行わない</p> <p>マスク必要なし</p>  <p>公園での散歩やランニング、サイクリングなど</p>	<p>マスク必要なし</p>  <p>徒歩や自転車での通勤など、屋外で人とすれ違う場面</p>	

【屋内】	距離が確保できる	距離が確保できない
	<p>会話をする</p> <p>マスク着用推奨</p>  <p>目安2m以上</p> <p>※十分な換気など感染防止対策を講じている場合は外すことも可</p>	<p>マスク着用推奨</p> 
<p>会話をほとんど行わない</p> <p>マスク必要なし</p>  <p>目安2m以上</p> <p>距離を確保して行う 図書館での読書、芸術鑑賞</p>	<p>マスク着用推奨</p> 	

熱中症に注意！

6月は、気温はそれほど上がらなくてもまだ暑さに慣れていないことや、湿度が高く、体から熱を放散させにくいことから熱中症になりやすい時期です。今週は最高気温30℃以上の日も予測されています。テスト明けで疲れが残る中の激しい運動は危険です。熱中症になると、命を落とすこともあります。運動時はマスクを必ず外し、体調不良を感じたらすぐに先生に申し出ましょう。



- ・水筒を毎日持参
- ・休憩時には、水分補給
- ・室内でも話さないときはマスクを外してみよう。

○コロナ対策は、熱中症対策にも役立ちます。



新型コロナウイルス対策チェック	これからは熱中症にも・・・
<input type="checkbox"/> 毎朝、熱を測っている	朝から熱が37℃以上あったら学校は休む。熱中症も発熱します。しっかり水分を摂って休みましょう。
<input type="checkbox"/> マスクを着用している	つけたままでは熱中症の原因になります。運動時は、マスクを外します。咳などかぜ症状のないときは、会話に注意して、室内でも、ときどき外しましょう！
<input type="checkbox"/> 手洗いは石けんを使って洗っている	こまめに手を洗うと気持ちがいいです。熱中症予防のために手からひじまで、顔も洗うと体を冷やせます。
<input type="checkbox"/> ハンカチは2枚持っている	洗った手や顔を拭くためにタオルも必需品です。清潔なものを持ち歩きましょう。
<input type="checkbox"/> 人との距離を保っている（常に手の届かないくらいの距離をあげる）	密集すると、熱もこもりやすくなります。距離をとって空気の通り道をつくりましょう。
<input type="checkbox"/> 水分補給のための水筒を持っている	水道や冷水機を頼らず、必ず水筒を持ってきましょう。部活動がある日は、1リットルは必要です。
<input type="checkbox"/> 給食を食べるときは、話をしないように気をつけている。	なんでも食べるようにしましょう。バランスのよい給食は、体力維持につながります。

疲れをためないよう、1日8時間を目標にしっかり睡眠をとりましょう！



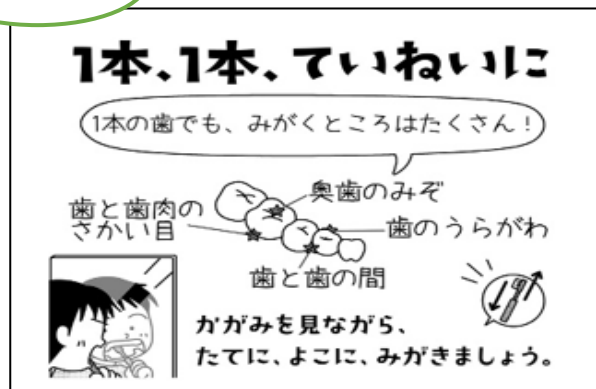
マスクを外しても大丈夫!!
歯と口の健康状態を整えましょう。



その1



その2



○歯科健診の結果は、全員に配付しています。必要な人は、早めの受診を計画しましょう。

保護者の皆様へ ～感染症対策に加え、熱中症対策へのご協力をお願いします～

期末テストを終え、いよいよ本格的に部活動が開始します。感染症対策に加え、熱中症対策のために下記の点についてご協力をお願いします。

- ① 毎日、水分補給のための水筒、ハンカチ、タオルを持参させましょう。
- ② 1日8時間を目標に睡眠時間を確保しましょう。
- ③ 朝ごはんを必ず食べてきましょう。

よろしくをお願いします。