

ほけんだより

長倉小学校
保健室



七・八月の保健目標
規則正しい生活をします。
交通事故に気をつけます。

8月になり、ようやく梅雨があけそうです。梅雨があけると、急に暑くなります。体が暑さになれていないので、熱中症になりやすくなります。今年の夏は夏休みも短く、8月も学校があります。規則正しい生活(はやね・はやおき・あさごはん・あさうんち)で、暑い夏をのりきりしましょう。今、各地で新型コロナウイルスの感染が広がっています。新しい生活様式を取り入れながら、「うつさない」「うつらない」ように気をつけてすごしましょう。

お願い

PCR検査を受けた・新型コロナウイルスに感染したことがわかりましたら、学校(42-7746)に連絡をお願いします。閉庁日は、幸手市教育委員会(43-1111)に連絡をしてください。

休みの間も、規則正しい生活をおくるわけ

私たちは、朝起きて眠る生活を毎日続けています。この毎日の生活リズムをコントロールしているのは脳の視床下部で、ここに体内時計があります。

体内時計は、1日約25時間のリズムで動きます。つまり、1日24時間の世界で生きている私たちは、どこかでリズムをリセットしないと時計がくるってしまうのです。

体内時計のはたらき 1日の体温を変化させる ぐっすり眠れるようにする

だから ↓ 体内時計が乱れると…

朝起きられなくなる 日中元気が出ない なかなか集中できない よく眠れなくなる

といった問題が出てきます。当てはまるものはありますか？

体内時計の動きを正しく保つために

決まった時間に起きて、朝の光を浴びる(朝食を忘れずに！) 日中、適度に体を動かす

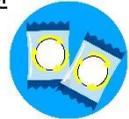
勉強は集中して取り組む

寝る前にブルーライトなどの光を見ない

睡眠は、体を休めるだけでなく、体を成長させたり、記憶を定着させたりする大切なものです。毎日の生活リズムを正して、体内時計を上手に動かして、元気に夏を過ごしましょう！

熱中症対策(傘さし登下校・塩分補給)

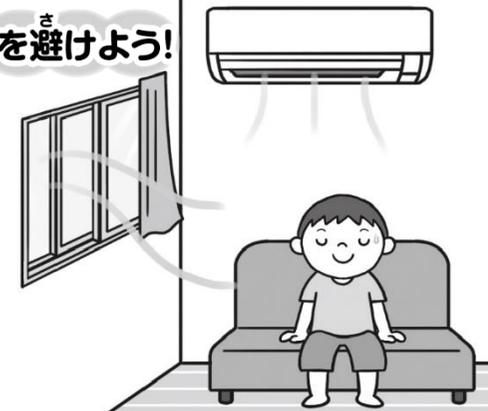
- 登下校時は傘をさして、日ざしをよけます。傘をさすことで距離をたもてるので、マスクをはずすことができます。
- 熱中指数が高い日は、下校する前に塩分タブレットと水分を取ってから下校します
- 保健室に経口補水液を準備しています。



コロナに負けない！「新しい生活様式」で熱中症予防

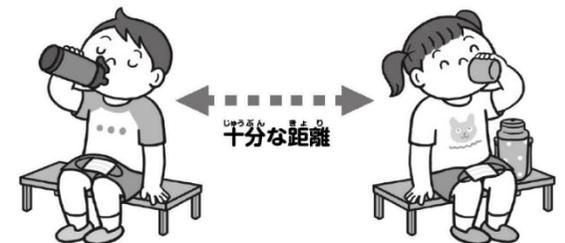
新型コロナウイルスの世界的な流行が収まるまで、私たちは感染防止の基本である「人との距離をたもつ」「せっけんでの手洗い」「マスク」、そして「3密(密集・密接、密閉)」を避けるといった、「新しい生活様式」で過ごすことが求められています。しかし、これから暑い夏を迎え、熱中症も心配です。「新しい生活様式」での熱中症予防のための行動のポイントを紹介いたします。

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をする(2か所あける)。涼しい服装をし、急に暑くなった日はとくに注意しよう。

適宜、マスクを外そう!



マスクをしているときは、力仕事や運動はさけよう。まわ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けいしよう。

こまめに水分補給!

のどがかわ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。



日ごろから健康管理を!

日ごろから体温測定を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。

