

保健だより

令和2年7月3日
太田市立休泊中学校

7月



新しい生活様式、学校生活、暑さには慣れましたか？

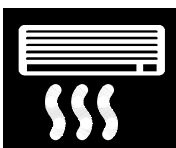
学校通常再開から1週間以上がたちました。爽やかな季節から梅雨そして暑い夏の季節になります。この夏は特に新型コロナウイルス感染症対策と同時に熱中症対策も実践しながら、元気に学校生活を送れるように一人一人が意識して生活しましょう。

新しい生活様式（感染症予防の4つの基本①身体的距離の確保（ソーシャルディスタンス）②マスクの着用 ③手洗い ④3密（密閉・密集・密接）を避ける）を守りながら、**熱中症予防行動も実践していきましょう。**

<熱中症予防行動>

1. 暑さを避けましょう

- ・換気（欄間換気、出入口、窓の開放）をしながらエアコンで温度調整を行いましょう。
- ・暑い日や時間帯は無理をしないようにしましょう。（特に自主練習等）
- ・涼しい服装にしましょう。
- *学校では半袖、ハーフパンツで過ごしますが、**体調不良等の場合は先生に伝えましょう。**
- ・急に暑くなった日等は特に体調等注意しましょう。



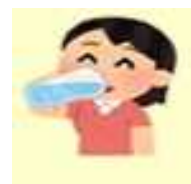
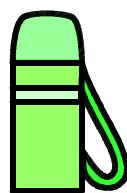
2. 必要に応じてマスクをはずしましょう。



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は注意しましょう。
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル）を確保できる場合にはマスクをはずしましょう。
- ・マスクを着用しているときは負荷のかかる作業や運動は避け、周囲の人との距離を十分にとった上でマスクをはずして休憩しましょう。

3. こまめに水分（塩分）補給。

- ・のどがかわく前に水分補給。（水筒持参！）
- ・1日あたり1. 2リットルを目安に。
必ず補充の水分を持ってきましたしょう。
- ・大量に汗をかいた後は**塩分**をとりましょう。



4. 体温測定、体調管理を継続しましょう。

- ・睡眠（7時間以上）、朝食をしっかりとる。
*朝食には味噌汁等汁物をとるとGood!
- ・規則正しい生活リズムを継続しましょう。
- ・平熱より高い、体調がいつもと違う（だるい等）場合は無理せず早めに自宅で休養しましょう。



5. 暑さに備えた体作りをしましょう。

- ・暑くなり始めた今から適度な運動をして汗をかきやすい**体に**しましょう。
- ・水分、**塩分補給**を忘れずに！
- ・運動をしていて普段の体調と少しでも違う場合は無理をしないで早めに休みましょう。



<保護者の方へ>

引き続き朝夕の検温、体調管理をよろしくお願いします。

朝から体調不良等がある場合は無理せずに休養するようにご協力をお願いします。

お願い