

# ほけんだより 7月

能登川北小学校保健室 令和2年7月1日

梅雨が終わるといよいよ夏本番です。さわやかな青空を見ると外でおもいきり遊びたくなりますね。でも、この時期に注意してほしいのが熱中症です。しんどくなる前の「予防」が大切です。上手に対策しながら、元気に夏を過ごしましょう。

## 水分補給

**ふたんから**

- こまめに飲む (少しずつ、回数を多く)
- のどが渴く前に飲む
- 朝、起きたら飲む
- 入浴前・後に飲む
- たくさん汗をかいたら塩分もプラス

**運動するとき**

- 運動前・後に飲む
- 運動中は30分に1回くらい休けいして飲む
- 冷たいものを飲む
- 塩分もプラスする (スポーツドリンクなど)



急に暑くなった日は長い時間外に出る日はしっかりと熱中症対策をしよう。



こんな人は特に注意

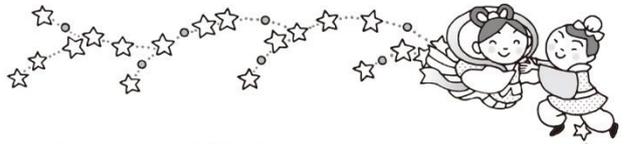
- ×いつも冷房の効いた部屋にいる
- ×運動をほとんどしない
- ×朝ごはんを食べない
- ×夜ふかしをしている



## 暑さを避ける

- 暑い日は無理をしない
- 日陰で活動する
- こまめに休けいする
- 帽子をかぶる
- ときどき、ぬれタオルなどで体を冷やす
- 服装を工夫する
- 汗を吸う、すぐ乾く素材
- ゆったりした服
- 風通しのよい、薄い色の服
- 黒い服は避ける





4月からの自分を振り返ってみよう

# 健康チェック

- 朝ごはんを毎日食べた
- 外で体を動かした
- 交通ルールを守った
- ケガに気をつけて過ごした
- 好き嫌いせずに食べた
- 食後の歯みがきをした
- 夜は早く寝た

✓ チェックの数が...

😊 **6-7個：その調子！**  
このまま2学期も健康に過ごせるよう、がんばろう！

😐 **3-5個：もう少し！**  
がんばりたいことは何か？  
2学期の目標を決めよう！

😞 **0-2個：がんばろう！**  
できそうなことから少しずつ始めてみよう！

## 手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い！

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっく物によって**24～72時間**くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！

そこで、手洗い。

① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。

② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

**指先、指の間、手首、手のひら**

など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利！



## 咳エチケットを守りましょう

夏は熱中症予防対策のためマスクを外す機会がおおくなります。  
咳エチケットをしっかりと守りましょう。

とっさの時



そでくち・鼻をおおう

マスクがない時



ティッシュ・ハンカチ  
くち・鼻をおおう

✗



何もせずに  
せきやくしゃみをする

✗



せきやくしゃみを  
てでおさえる