

# 保健だより

福島中央高校 保健室  
令和2年7月1日

今年は、新型コロナウイルス感染症の影響で7月いっぱい1学期ということになりました。暑い中での授業は、なかなか大変だと思いますが、熱中症に気をつけながら、元気に乗り切りましょう。

## 学校での新型コロナウイルス感染症対策について ～新しい生活様式から～

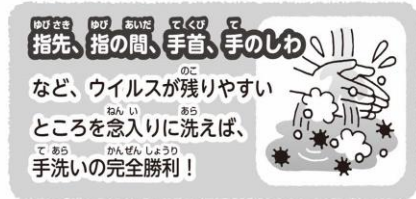
- 登校したら、まず石けんで手を洗いましょう。
- 清潔なハンカチ・ティッシュを必ず持ってきてきましょう。
- マスクを正しく着けましょう。
- 密閉を避けるため、こまめに換気しましょう。
- 密集・密接を避けましょう。
- 発熱や風邪の症状があるときには、学校を休みましょう。
- 給食の前に、きちんと手を洗いましょう。
- 給食の時間は、なるべく会話をしないようにしましょう。



## 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、物の表面にくっただけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって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。



暑くなってきたせいか、マスクをきちんと着けていない人がいます。もう一度、正しいマスクの着け方を確認しましょう。



### 夏の疲れに食事・睡眠 せいひんは?

暑さのせいで体がだるい、疲れがとれないという人はいませんか?  
「バランスのいい食事」「十分な睡眠」に加えて「お風呂に入る」を実践してみましょう。

どうしてお風呂がいいの?

- ぬるめのお湯につかると、副交感神経の働きでリラクゼーションができる
- クーラーや冷たい食べものなどが原因の夏の冷え性にも◎

オススメの入浴方法

- 入浴前に水分補給をしておく
- 38～40度のぬるめのお湯にゆつくりつかる (15～20分)
- 食欲が低下しているときは、お腹を温める半身浴でもOK

## 熱中症に気をつけましょう!!

今年は、新型コロナ予防のためマスクが必須なので、特に「マスク熱中症」に注意が必要です。マスクをしていて暑さで息苦しいと感じたら、周りの人との距離をとって、マスクをはずしましょう。新型コロナへの注意も必要ですが、熱中症も命の危険があることを覚えておきましょう。

## 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

## 水分補給

ふだんから

こまめに飲む  
(少しずつ、回数を多く)

のどが渇く前に飲む

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



運動するときは

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)

## 「う」のつく食べ物で暑気払い

夏の土用の丑の日といえ  
ば? うなぎはもちろ  
ん、他にも「う」のつくもの  
を食べると、元気に夏を過ご  
せると言われ  
ています。



これらの食材を取り入れて  
元気な毎日を!

うなぎ

タンパク質・脂質・ビタミンが豊富。  
栄養価が高く、夏バテ防止にも。

うどん

消化しやすく、胃腸にやさしい。食欲  
が落ちているときにもおすすめ。

うめ干し

疲労回復効果のある、  
クエン酸がたっぷり。  
夏に不足しがちな塩分  
の補給にも。



## 毎日SNSを使っているあなた こんなことをしていませんか?

スクショ  
回し

一部の人しか見られないトーク画面のスクリーンショットを、参加者の許可なく他の人に見せるのはプライバシーを侵害する行為です。内容によっては大きなトラブルになる場合もあります。

個人情報  
の公開

たとえ「匿名」でも、顔写真や学校名、部活のことなどを公開していたら、個人の特定は簡単。その情報から、友だちの個人情報までバレてしまうことも。



SNSでのやりとりが増える夏休み。

自分も友だちも傷つけることのないように、投稿前に少しの配慮を。

熱中症の応急処置は  
あわてず・すみやかに

うちわやタオルなどであおぐ

脇の下・首・足の  
付け根を冷やす

衣服をゆるめて  
涼しい場所に寝かせる

スポーツドリンクなどを  
飲ませる

無理やり飲ませる  
ことはやめましょう

意識がない場合は、  
救急車を呼びましょう



屋内でも熱中症に気をつけて