

毎日暑い日が続いていますね。

今年の夏は、マスクをしなければいけなかったり、クーラーをつけていても換気しなければならなかったりと、いつもとちがう夏になりそうですね。コロナ対策をしっかりして、さらに、いつもの夏のように熱中症にも注意しながら、今月も元気に過ごしましょう！

「新しい生活様式」で健康にすごしましょう！

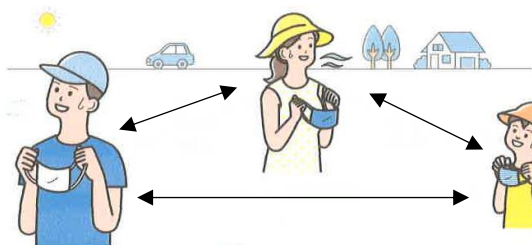
☆「新しい生活様式」とは？

新型コロナウイルス感染症防止のために、テレビや学校などでもみなさんに伝えてきた、

①人と十分なきよりをとる ②マスクを着用する ③手洗いをし、「3密(密集、密接、密閉)」を避けるなどを日常生活の中に取り入れて、定着させることです。

注意 マスクの着用により、熱中症のリスクが高まります。

マスクを着けると、マスクの中に熱がこもったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温の調節がしにくくなります。次のことを参考にしたり、気を付けたりして、健康に過ごしましょう！



外で、人と2m以上(十分なきより)はなれている時は、熱中症を防ぐために、マスクを外しましょう。

<マスクをしている時は>

☆激しい運動はさけましょう。

(本校では、体育時など体を動かす時にはマスクを外すように指導しています。)

☆のどがかわいていなくても、こまめに水分補給をしましょう。

☆気温・湿度が高い時は、特に注意しましょう。



クーラー病(冷房病)に気をつけよう

クーラー病(冷房病)とは…

冷房のきいた部屋ばかりにいたり、室内と外の温度の差が激しかったりすると、体温の調節をする役割をもっている「自律神経」のバランスがくずれ、体の調子が悪くなってしまいます。

クーラー病(冷房病)とは



クーラー病(冷房病)を予防するためには

- ① クーラーの設定温度に気を付け、室内の温度が低くなりすぎないようにする。(室内の温度は27℃前後に)
- ② 直接、クーラーの風が当たらないようにする。(風向きを変えたり、上着をはおったりする)
- ③ 冷たいものばかり食わず、体を温める食べものや、飲み物をとるようにする。
- ④ ストレッチなどの軽い運動をしたり、お風呂につかったりして、血行をよくする。



暑さと疲れに負けない夏の入浴術



暑いからと言って、シャワーだけで済ませている人はいませんか？
夏の疲れには「入浴」がオススメです。



温熱効果

血行がよくなり疲労物質の除去



水圧効果

水圧でほどよいマッサージ効果



浮力効果

重力から解放されてリラックス

<おうちの方へ>

前回のほけんだよりでお伝えしたように、今月1日・3日・7日に内科検診を実施する予定です。
学校医の先生にみていただいて、受診が必要な人は、個別に結果をお返します。
それ以外の方は、学期末に配布する予定の「健康のきろく」に検査結果を記入しますので、
ご確認をお願いします。