

ほけんだより 7月

保健室からのお知らせ

登校中のけがが増えてきました。周囲の状況をよく確認して慌てずに登校しましょう。



学校が再開してやっと1か月がたちました。休校期間が長かったので、学校生活に慣れるまで時間がかかった人も多かったのではないのでしょうか。また、「新しい生活様式」にも慣れましたか?引き続き、朝の体温測定・健康観察の実施とマスクの着用とソーシャルディスタンスをお願いします。布マスクの洗い方を裏面に添付します。参考にしてください。

7月は、梅雨が明けると夏本番になります。急に暑くなる日があります。体がまだ夏の暑さに慣れていないので、体調不良をおこしやすくなります。ぜひ、暑さ対策と規則正しい生活(朝ごはん・早寝早起き・十分な睡眠)をして、体調管理をしましょう! 部活動も開始され、疲れがでる頃です。帰宅後も手洗い・うがいに体調チェックをご家庭でもご協力をお願いします。

熱中症 になりやすいのは、こんな人!

サッカー部の Aさんのケース

A君はサッカー部の1年生。
今日で期末テストが終わり、
スタの部活です。

30度をこえる炎天下で
がんばっていたら...

剣道部の Bさんのケース

Bくんは剣道部の2年生。ジメジメと
蒸し暑い体育館で、稽古をしています。
休けいは体育館の中で水分補給。

面倒くさいから防具はゆるめなく
ていいやと思っていたら...

吹奏楽部の Cさんのケース

Cさんは吹奏楽部でフルートを
担当する3年生。昨日まで夏カ
ゼの下痢で休んでいました。

今日は渡り廊下で長時間の
練習をしていたら...

あれっ? 立ちくらみ

それにこむら返りも

それ、
熱中症の
症状です

**なんだかからだのだるくて
力が入らない**

吐き気もするよ

それ、
熱中症の
症状です

**ふいてもふいても
汗が出る**

からだもすごく熱い!

それ、
熱中症の
症状です

なにが悪かったの?

テスト勉強が続いて睡眠不足だった
Aくん。練習もしばらくお休みだっ
たので、暑さに慣れていなかったん
です。1年生は自分のペースがつか
みきれなくて、無理をしがち。熱
中症になりやすいです。

アドバイス 生活リズムを整えて、睡眠をしっかりとう。暑さに慣れていない時は、無理をしない。

なにが悪かったの?

湿度が高いと、汗が
蒸発しにくいために
体温が上がりがち。
また**風がない**体育館
ではよけいに体温が
上がります。

アドバイス 室内でも熱中症はおこります。休けい中は防具をはずして熱を逃がすようにしましょう。

なにが悪かったの?

病気明けで体力が下がってたり、
下痢でからだの水分が減
っていると、体温調節がうまくい
かず熱中症になりやすいです。
また長時間立ちっぱなしの練習
は、意外に体力を奪われます。

アドバイス こまめに水分補給をしよう。友だち同士で、声をかけあうのも大切。

布マスクの洗い方



使うもの



衣料用洗剤



塩素系漂白剤



大きめの洗面器



清潔なタオル



台所用手袋



洗濯バサミ

- 洗面器に水と衣料用洗剤を入れ、混ぜて溶かす
- マスクを入れて10分待つ
- 10分後に軽く押し洗いする



洗剤に
響かれた
使用量通り



10分
つけ置き



⚠
もみ洗いをすると
繊維をいためる
可能性がある
ので注意

- 洗剤を捨て、新しい水をためてすすぐ
- 充分すすげたら水気を切る
- 手袋をはめ、塩素系漂白剤を用意する



- 水と漂白剤を入れる
(水1Lに対し漂白剤15ml程)
- マスクをひたし10分待つ
10分後、水を捨てる
- 漂白剤がしっかり落ちるよう
洗面器に水をためてたっぷりの
水ですすぎ、さらにもう1度
水をためてすすぐ



10分
つけ置き



2回
すすぐ

- マスクをタオルに挟んで、
たたいて水気を取る
- 形を整えて日陰で乾かす



- 1日1回の洗濯がおすすめ
- ただし汚れたらその都度洗う
- マスクが洗濯で縮んでも品質に影響無し

*以前お知らせしました、文部科学省からマスク(2枚目)が配布されました。専用袋に入れて学校保管とします。マスクを忘れてしまった時や汚れてしまったり、破損してしまった時に使用します。