

保健だより

令和4年7月 夏休み号
豊田市立井郷中学校
保健室

もうすぐ夏休みが始まります。次のことに気を付けて健康・安全に留意し、素敵な夏の思い出を作りましょう。

保健目標

7月 水分補給に努めよう！

8月 健康な夏休みを送ろう！

1 新型コロナウイルス感染症を予防しよう！

愛知県の新型コロナウイルス感染症の感染者数はだいぶ減ってきていましたが、最近少しずつ増えつつあります。豊田市の感染者数も少しずつ増えてきている状況です。また、いつどこで感染が拡大するか分かりません。引き続き感染対策を徹底しましょう。

★毎日体温を測り(健康観察カードに記入)、
体調がよくない時は家族に相談しよう



★ウイルスを体の中に入れない

①手洗い②マスクの着用③換気
④密を避ける(密閉、密接、密集)

★不要不急(重要でなく、急ぎでもない)の外出を避ける

★免疫力(病気から体を守る力)を高める

2 熱中症に気を付けよう！

規則正しい生活習慣



早く寝て、しっかり睡眠をとることが大切です。中学生の理想の睡眠時間は8～10時間とされています。睡眠時間が少ないと、前日の疲れがとれず、体力も低下して熱中症になりやすいです。また、**朝食**を必ずとることが大切です。朝食は1日元気に活動するためのもとになります。赤(肉、魚等)・黄(ごはん、パン等)・緑(野菜類)の3色をバランスよく食べられるといいですね。

水分・塩分補給



水分は少量をこまめ(15分～20分に1回程度)に取るようにしましょう。また、こまめに風通しの良い日かげで**休憩**しましょう。そして、気温に合った服装をし、屋外での活動時には帽子をかぶりましょう。たくさん汗をかいたときは、**塩分補給**も行いましょう。

※運動をする時はマスクを外しましょう。

これからしばらく、暑い日が続きます。熱中症に注意が必要なときの条件には、**環境**(急に暑くなった時、気温・湿度が高い時、風がない時)、**生活習慣**(睡眠不足の時、朝食をとっていない)、**体調**(熱があったり、お腹をこわしたりしているとき)などがあります。これらが重なっているときは特に気を付けましょう。