



ほけんしつ窓から

待ちに待った夏休み！

しかし今年の夏は、新型コロナウイルスの感染・流行が続いている中での夏休みになります。
楽しい夏休みも、「With コロナ」の生活を意識して、健康で安全に過ごしましょう☆

熱中症予防×コロナ感染防止で 「新しい生活様式」を健康に！



新しい生活様式とは、新型コロナウイルスの感染防止の基本である①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密（密集・密接・密閉）」を避ける、などを取り入れた日常生活のことです。

注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症対策」と手洗い・マスク・換気などの「コロナ対策」を両立させることが大切です。

- ◆外にいて、人と2m以上の距離をとることができるときは、マスクを外しましょう。
- ◆マスク着用時は激しい運動を避けましょう。
- ◆のどが渇いてなくても、こまめに水分補給をしましょう。



夏休みも継続して、習慣づける・・・感染予防対策

・手洗い後、しっかり水分を
ふき取ってるかな？



・友達とタオルの
共用していない？



・爪は短く切っているかな



・こまめに室内の換気してるかな？



これらは今回の新型コロナウイルスに限らず、多くの感染症に有効な予防法です。
仮に流行が収まってきても、そこでおしまいにはしたくないものです。ピンチはチャンス！夏休みもこれからも習慣づけましょう。

規則正しい生活習慣を送りましょう！

夏を元気に過ごすポイント4っ！

POINT ①早起き



毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。

POINT ②朝ごはん



寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。

POINT ③水分補給



熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。

POINT ④お風呂



シャワーだけで済ませず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。

★キケンな誘惑 こんなときどうする？

心と体を壊してしまうキケンな誘惑。はじめは「1回だけ」と軽い気持ちでも... やめられなくなったり、みなさんの将来をめちゃくちゃにしてしまうのです。

たばこ編

放課後、公園で同じクラスの友だちグループに会ったら...

友だちならつきあえよ

みんな吸ってるしなあ。1本くらいなら...

× 絶対ダメ!

- 身長伸びがわるくなる
- 運動能力や学力が落ちる

吸いはじめる年齢が早いほど、がんで死亡する危険が高い!

お酒編

友だちの家で宿題をしていると...

どんな味が試しに飲んでみようよ

飲み過ぎなきゃいいよね。少しだけなら...

× 絶対ダメ!

- 脳や骨がうまく成長できなくなる
- 性ホルモンのバランスが崩れる

大人よりもアルコール依存症になりやすい!

危険ドラッグ編

卒業した部活の先輩に久しぶりに再会。部活の悩み相談をしていると...

先輩の誘いだし、1回くらいなら...

これを使えば悩みもすっきりするよ

× 絶対ダメ!

- 「合法ドラッグ」と呼ばれていても違法
- 体への影響は麻薬や覚醒剤と同じくらいキケン

お香やアロマオイル、バスソルトと偽っていることも!

大事なのは「はっきり、きっぱり断る」こと!

こんな言葉で NO!

- 1本でもやめられなくなるからいらない
- 何が入っているかわからないのでいりません
- 興味ないからいらないよ
- 体によくないから、やめよう
- 部活を大切にしているからやらない
- 用事を思い出したから帰る!
- など

話を变える、その場を離れるのも方法のひとつ

保護者の皆様へ

新型コロナウイルスの影響で、本来春に行われるべき健康診断が延期されています。現段階では9月以降に、感染対策を整えた状態で実施していくことになっています。日程が決まり次第お知らせいたしますので、よろしくお願いいたします。

また、夏休み中に学校の部活動でケガをされて病院を受診された場合は、スポーツ振興センターの給付金の対象となりますので、部活動顧問や保健室までお知らせください。