

すこやかに

令和2年7月1日
京都市立松尾中学校
保健室 No.4

学校が再開されてから1ヶ月が過ぎました。学校生活のリズムに疲れている人はいませんか？これからは、湿度が高い日や急に暑くなる日があります。新型コロナウイルスの感染予防に加えて、熱中症対策も必要ですが、心配しすぎることはありません。いつも以上に生活リズムを整えるように心がけましょう。



熱中症

熱をにがすポイントは

汗



体温をうまく調節できなくなると熱中症に…



今日の熱中症危険度チェック！

環境面は…

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった



屋内でも熱中症に気をつけて

身体面は…

- 力ゼ气味ではないか？
- 寝不足ではないか？
- 水分はきちんととっているか？
- 運動を普段からしているか？
(久しぶりの運動ではないか?)

あてはまる日はいつも以上に気をつけよう！



しんどくなる前にマスクを外しましょう。

自分や周りの友達がマスクを外している時は、十分な距離(2m)を置いたり、会話を控えたりしましょう。

汗をだすには
水分補給
が大事！

軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどが渴いた」とは感じません。でも、汗と共に体内的水分はどんどん失われていきます。

だから…

少しずつ。こまめに水分をとりましょう。



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、物の表面にくっつく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るそうです。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あります。



だから、手洗いが大切です。石けんでの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失くしてしまいます。指先、指の間、手首、手のしわなど、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利！

ウイルスに感染しやすいのは、どれ？

- ① 家に帰ったら安心だから手を洗わなくていい
- ② 息苦しいから人が集まるところでもマスクをしない
- ③ 外で遊ぶ時も人との距離をあけるように気をつける
- ④ 手で顔をなるべくさわらないように気をつける
- ⑤ ごはんの前の手洗いは、10秒くらいで済ませる

咳やくしゃみのしぶきがかからないようにマスクをして、なるべく人との距離をあけるようにしましょう。

外から帰った時や、ご飯を食べる前の手洗いは、ウイルスを体内に入れないための一一番の方法です。ていねいに手洗いをしましょう。

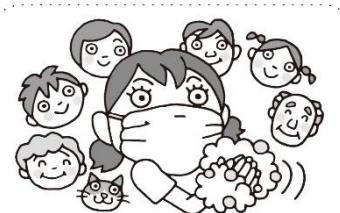
<答えは> ① ② ⑤

間違っているのは、どれ？

- ① ウィルスの感染にあまり気をつけていない人の批判をする
- ② 感染予防に気をつけながら楽しいことをする
- ③ 感染予防に気をつけるのは自分だけのため

感染対策をきちんとするのは、自分が感染しないためと、もしも自分が感染している時に、周りの人にうつさないためです。

予防があまりできていない人がいても悪口を言ったり、責めたりするのはよくないです。それよりも、一人ひとりが自分のできる予防対策をきちんと守っていきましょう。



<答えは> ① ③

新型コロナウイルス感染予防のために



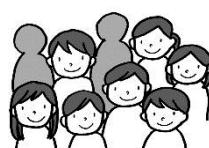
朝夕の検温



マスクをつける



手洗い



集まらない



締め切らない



近づかない