

ほけんだより



石下中学校
保健室
R5. 7月発行

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。急に暑さの厳しくなるこの時期は、熱中症に要注意です。朝ご飯を食べなかったり、寝不足が続いたりといった生活習慣の乱れは、熱中症の原因になります。いつも以上に生活リズムに気を配って、元気に夏を過ごしましょう。

下着ってどんな役割があるの？

いよいよ暑さも本格的になってきました。強い日差し、高い気温と湿度。少しでも涼しく過ごしたい！そこで…！！みなさんは普段下着（はだ着）をつけていますか？「1枚でも少ない方が涼しいから着ていない」という人、実は損をしています。

下着をつけていると、かいた汗を吸い取ってくれるので、つけないときに比べて体と服の間の湿度を下げるができます。そのため、涼しく感じられます。また、汗によるベタつきがおさえられて、あせも等皮膚のトラブルにもなりにくく、清潔に保つこともできます。

汗には体の熱を冷ます役割がありますが、はだ着をつけることでその効果をアップさせることができます。暑い時こそ「下着」がオススメです。



新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目	発症後 8日目
	解熱					登校 OK		
		解熱				登校 OK		
			解熱			登校 OK		
				解熱		登校 OK		
					解熱		登校 OK	
						解熱		登校 OK

※発症日（熱、咳、喉の痛み等の症状が出た日）翌日を1日目と数えます。
 ※発症後5日を経過し、かつ、症状が軽快後1日を経過するまで出席停止。
 ※発症から10日を経過するまでは、文部科学省よりマスクの着用を推奨されています。

熱中症を防ぐコツ

朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう



夏に気をつけたい感染症



どの感染症も、基本的な感染対策である「手洗い・うがい」をしっかり行うことが大切です。「面倒くさい…」と思わずに、最低でも30秒間の手洗いを行いましょう。