

ヘルシー通信



R2.8.31
緑丘中学校

9月の保健目標「けがを予防しよう」



2学期が始まり暑い日が続く中、皆さんは学習と体育祭練習によく頑張っていますね！この残暑は当分続くので、熱中症には十分注意が必要です。熱中症を予防し、けがなく安全に運動をするには、**早い時間に寝て疲れを取る**こと、**栄養のある食事を摂ること**が大事です。規則正しい生活をして「暑さ」と「感染症」に負けないで過ごしましょう。



徹底作戦

感染症予防と熱中症予防に効果あり！

手洗い

↓
ウイルスの除去
+
体の熱を取る



石けんを使い30秒かけて洗う

- | |
|---------------------|
| 登校して教室にカバンを置いたら手を洗う |
| 運動する前と後に洗う |
| 共用物をさわる前と後に洗う |
| 給食前に手を洗う |
| トイレの後に手を洗う |
| そうじ後に手を洗う |
| 帰宅したらすぐ洗う |

暑い日のマスク着用・・・どうする？

マスク着用

感染予防のために着けましょう



でも・・・

こんな時はマスクをはずしていいですよ



人との距離が2m（最低でも1m）は取れる

熱中症になるおそれがある時（暑さ指数が高い時）

運動している時

マスクを外す場合は

これは、相手への思いやりです

人と十分な距離を確保する
会話をひかえる