

# ほけんだより

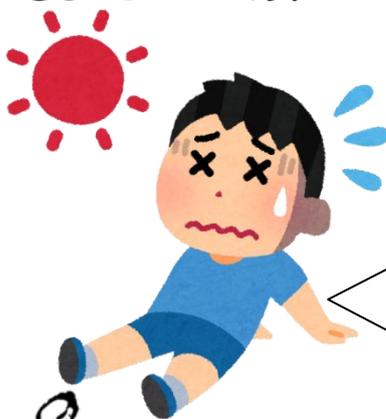


令和2年5月28日  
能美市立根上中学校  
保健室

## 予防が大事、熱中症

新型コロナウイルスの感染がまだ心配な中、これから暑い季節を迎えます。新型コロナウイルス感染症と熱中症の初期症状には似ているものがいくつかあります。多くの患者さんが医療機関を受診し、その受け入れて、「医療崩壊しかねない」と心配する声も聞こえます。

今年は例年以上に熱中症の予防対策を徹底することが大切になります！それが今、社会のために私たちができることの1つです。



### 新型コロナウイルス感染症と

#### 熱中症の似た症状

- \* 倦怠感
- \* 発熱
- \* 頭痛
- \* 筋肉痛
- \* 味覚障害 など



### その他、

#### 熱中症を疑う症状

- \* めまい
- \* 大量の発汗
- \* 吐き気
- \* 嘔吐
- \* けいれん など

## 熱中症 は予防方法を知って、ならないことが大切！

- ◆ のどが渇く前に、こまめに水分をとる
- ◆ たくさん汗をかいたら塩分もとる  
(スポーツドリンクがおすすめ！)
- ◆ 運動するときは、30分に1回は休憩をする
- ◆ 体調が悪いときは無理せず、体を休ませる
- ◆ 十分な睡眠と栄養をとる
- ◆ 規則正しい生活習慣で体調を整える



人はこんなにたくさん汗をかくだよ！  
ペットボトルだと…

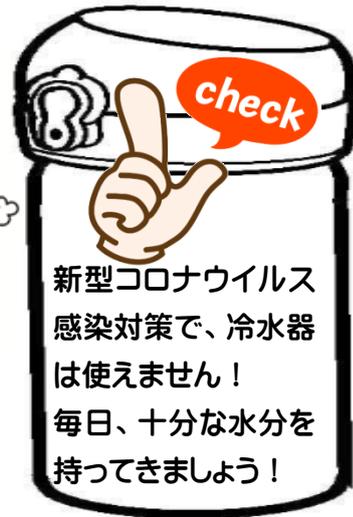


( 体育や部活がない日でも2ℓ  
(大きいペットボトル1本) くらい… )

( 運動の後は多い人で10ℓ  
(大きいペットボトル5本) も! )



( 入浴や睡眠でも500ml  
(小さいペットボトル1本) くらい… )



新型コロナウイルス  
感染対策で、冷水器  
は使えません！  
毎日、十分な水分を  
持ってきてましょう！

# 口呼吸は万病の元

新型コロナウイルスの感染防止対策に欠かせなくなったマスクですが、マスクをすることで、口呼吸する人が増えているようです。慣れない息苦しさから、つい口呼吸になりがちかも…あなたはどうか？



## <なぜ口呼吸はよくないの？>

- かぜをひきやすくなったり、感染症にかかりやすくなったりする
- むし歯、歯周病、口臭などお口のトラブルを起こしやすくなる
- 歯並びも悪くなる可能性もある
- かむ力が弱くなる
- 脳に十分な酸素が供給されず集中力が低下する
- 顔の筋肉が衰える



鼻は加湿器、空気清浄器、エアコンの3つの役割を持つ！

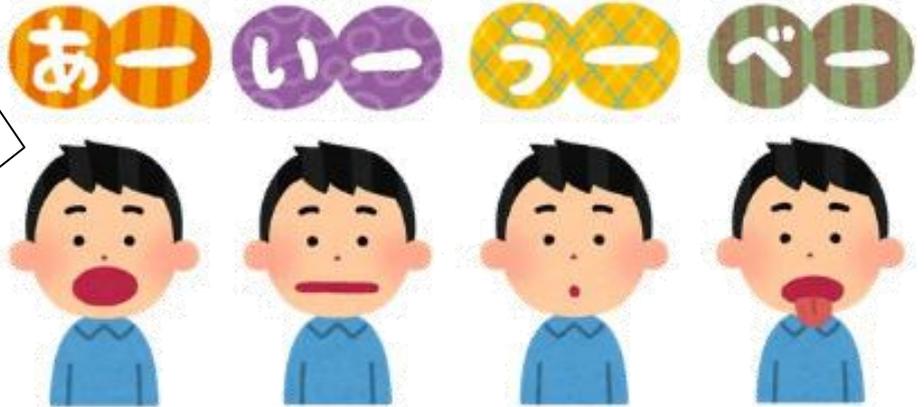
だから、健康のためには鼻呼吸が重要なのです。



## 口の周りの筋トレをしよう！

口周りの筋肉を鍛えることで、口呼吸を鼻呼吸に改善してくれます。

「あいうべ体操」は、「あー」と言いながら大きく口を開け、「いー」で口を横に、「うー」で口をすぼめて、さいごに「べー」で思いっきり舌を出します。これを1日30セット行いましょう。



お  
し  
ら  
せ

## 6月に尿検査が予定されています

今年度より、回収の回数、提出容器が変更になります。詳しいことは後日お知らせします。

- 1次検査…6月9日(火)
- 1次2次混合検査…6月24日(水)
- 2次検査…7月8日(水)



\*身体計測や内科検診、歯科検診などその他の健康診断については、日程が決まり次第、お知らせします。