



コロナに  
負けない!

## 夏休みを健康に過ごそう

明日から夏休みに入ります。今年の夏休みは新型コロナウイルスの影響で、いつもより短いですね。

全国的には新型コロナウイルス感染症の感染者が増加傾向にあり、夏休みに入ったからといって油断はできません。

感染症対策をきちんとしながら、心と体をリフレッシュし、健康で元気に夏休みをすごしましょう。

### 保健室からのお知らせ

#### 1. 健康観察記録用紙について

夏休み中も毎日体温を測定し、健康チェックをしてください。補習や部活で登校する時には、玄関で提出し、下校時に忘れず持ち帰ってください。また、登校しない日も忘れず記録をしましょう。

#### 2. マイヘルスについて

健康診断の結果を記入した「My Health」(健康手帳)を配付します。お家の方に見てもらって、保護者印を押してもらい、学校に提出してください。

#### 3. 夏休み中に治療をしましょう

健康診断の結果、おし歯や視力、耳鼻科など治療が必要な人は、学校からもらった用紙を持参し、夏休み中に受診をしてください。

#### 保健委員会による熱中症予防クイズ



夏休み中も部活動や遊びなど、熱中症に十分注意しましょう。

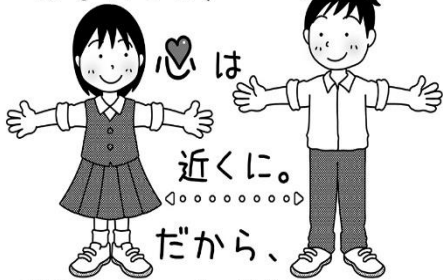
Before コロナ

With コロナ

after コロナ

今、わたしたちにできること

はなれても、



心は

近くに。

だから、

Physical Distance

正しいマスクのはずしかた



☑前後で手洗い

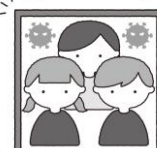
☑さわるのは  
ゴムひもだけ

☑マスク表面や  
顔はさわらない

マスク表面は汚染区域です

### 「3密」に注意

むんむん



換気をしていない

ぎゅうぎゅう



たくさんの  
人が集まる

がやがや



近づいて話す

# 復習

## 保健委員会 熱中症予防クイズ (一部抜粋)

しっかり睡眠をとり、朝ご飯を食べ、生活リズムを乱さないようにしましょう。

熱中症になりやすい人は、  
どんな人でしょう？

次の中から選びましょう(1つとは限りません)

①



寝不足で疲れている人

②



朝ごはんを食べている人

③



下痢をしている人

答え

①



③



寝不足で疲れている人、下痢など体調が悪い人は熱中症になりやすいので、無理をしないようにしましょう。

「熱中症かな」と思ったら、  
どんなことをすればよい？

当てはまるものをすべて選びましょう

①



風通しのよい  
日かげで  
休んでいる

②



頭や首などを  
ぬらした  
タオルで冷やす

③



太い血管がある  
ところを氷のう  
などで冷やす

④



冷たい  
スポーツドリンク  
などを飲む

答え

すべて当てはまります。熱中症になったときに、からだの熱を逃して体温を下げる方法を覚えておきましょう。

①



風通しのよい  
日かげで  
休んでいる

②



頭や首などを  
ぬらした  
タオルで冷やす

③



太い血管がある  
ところを氷のう  
などで冷やす

④



冷たい  
スポーツドリンク  
などを飲む

友だちや周りの人が熱中症になった時、対応できるといいですね。

3つのタイミングで水分をとるようにしましょう。

運動するとき・部活動のとき

# 水分補給の タイミング

①

運動する前に

のんで

ウォーミングアップで  
体温が上がりすぎるのを  
防いでくれます

②

渴く前に

のんで

運動中に水分はどんどん失われます。  
のどが渴く前にこまめに補給して

③

お疲れさまで

のんで

あとは帰るだけ…でも、  
水分補給を忘れずに