

ほけんだより 8月

2020年8月4日
清湖小学校ほけんしつ
8月の保健もくひょう

夏をけんこうにすごそう!

夏です! 熱中症予防 + コロナウイルス感染防止 で元気にすごしましょう。

感染症対策としてマスクを着用していますが、暑さのきびしい時期は、マスクをつけることで熱が外に逃げにくくなったり、体温調節がしづらくなったり、気付かないうちに脱水症状で体調をくずす心配があります。



<マスクをつけている時は…>

○はげしい運動はさけましょう。

○こまめに水分補給をしましょう。



<マスクをはずしてよいのは、こんな時です>

○外で人と2 m くらい、はなれている時

○十分な距離をとって、密接をさけている時



施設などでは感染症をを広げないために、不特定多数の人が使う水飲み場を使用禁止にしていることがあります。外出する時は、家から飲みものを準備し、持ち歩くことを習慣にしましょう。



夏の水分補給のめやす

- 1日あたり 1.2 L ~ (500ml 1.2 リットルで 2.5本くらい)
- 運動などをしていなくても、1時間ごとにコップ1杯くらい飲み物を飲みましょう。
- たくさん汗をかいた時は、より多くの水分と塩分もとるようにしましょう。
- 外での作業中、活動中は特に注意しましょう。

室内でエアコン使用中の時

- 窓とドアなど2カ所を開けて、換気する。
- 扇風機や送風機、換気扇を使い、空気が流れるように工夫する。
- 体力が落ちている場合は、室内にいても熱中症にかかる心配があります。
- お子様や高齢の方がいるご家庭では、適切にエアコンを使用しましょう。

* 外気温が 35℃ を超えている時間帯は、原則運動は中止し、涼しい場所へ移動しましょう。



塩分補給の例

- イオン飲料 • 0.1~0.2% の塩水
- 熱中症用の経口補水液
- 塩アメや塩タブレット • 梅干し

参考

環境省、厚生労働省リーフレット
「新しい生活様式」を健康に!
令和2年6月

「夏バテしない、体力を高める」 + 「感染症に負けない、うつらない」ことを心がけましょう！



一日3食、栄養バランスよく食べる。



夜ふかしせず、しっかり睡眠をとる。



外出前後の手洗いや手の消毒をわすれない。



こまめに石けんで手を洗い、身の回りを除菌等で清潔を保つことが大切です。

人の多い場所への外出や外食は、コロナウイルスの感染リスクが高まる行動です。子どもたちにも注意するように、引き続き、ご家庭からもご指導ください。



3密をさけましょう！

- みんむん** (密閉) X 密閉 (みっぺい)
- ぎゅうぎゅう** (密集) X 密集 (みっしゅう)
- がやがや** (密接) X 密接 (みっせつ)

増えています 海の事故

▼8月に多くなる、海で遊泳中の事故。そのうち約6割は海水浴場以外で発生しています。

- ☑ 気をつけてほしいのは
- ☑ 「遊泳禁止」と書かれた場所
- ☑ 高波などで一時的に禁止されている場所
- ☑ 夜の海では泳がない



▼もし、海で事故にあったしまった・溺れている人を見かけたら、「118番」に通報を。

- ☑ 電話をするときは
 - ☑ いつ
 - ☑ どこで
 - ☑ 何があったか
- を落ち着いて話しましょう。



▼聴覚や発話に障害がある人を対象にした、インターネットでの通報サービス「NET118」も始まっています。※利用には事前登録が必要

夏の思い出が悲しい事故にならないよう、ルールを守って遊びましょう