

保健だより

令和
油断
津幡
3は
高校
年禁
保
5物
健
月号
室

慌ただしく4月が過ぎ、5月に入りました。皆さん、新生活には慣れましたか？この時期は寒暖の差が激しいため、体調を崩している人も多いかもしれません。しっかり栄養と休養を取り、新学期の疲れを吹き飛ばして総体総文に備えましょう。

まだまだ気は抜けない… 感染症対策を見直そう！

☑ 朝の健康チェック

みなさんには、毎朝の検温・健康チェックとGoogleFormでの検温・健康報告をお願いしています。登校前に忘れず行っていきますか？一人ひとりの心掛けが感染症予防の大きな鍵をにぎっています。

発熱や風邪症状がある場合は登校しないでください。

☑ マスクの着用

昼食時、体育や部活動で激しい運動をするとき以外は必ずマスクを着用しましょう。自分や周りを守るためにも今一度気をひきしめていきましょう！

☑ 黙食の施行

昼食時は、自分の席で前を向いて話さずに食べてください。会食時は感染リスクが高まります。食べ終わって、マスクをしてから友達と楽しく会話をしましょう。

☑ こまめな手洗い・手指消毒

コロナウイルスは手にウイルスがついた状態で口や鼻を触ることで粘膜から感染します。こまめに正しく手洗い・手指消毒をしましょう。

手洗い・手指消毒のタイミング



☑ 換気

少なくとも1時間に1回、換気のため教室の窓を開けて外気を取り入れてください。教室のドアは常時解放にしておいてください。(換気とドアの取っ手をできるだけ触らないため)

☑ 免疫力UP

健康的な生活は体の抵抗力を高めます。引き続き、規則正しい生活・十分な睡眠・バランスのよい食事を心掛けましょう。

今こそ、熱中症に備えよう！

上着が手放せないくらい寒い日もあった 4 月と打って変わり、この 5 月は早くも夏のような暑い日が続きます。身体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすいです。本格的な暑さにも対応できるよう今から身体を徐々に慣らすことを『暑熱順化(しよねつじゅんか)』と言います。体温調節のため、汗をしっかりとかける体にしておきましょうね。

暑熱順化のすすめ

ポイントは汗をかくこと



汗をかいたら水分補給もしっかりしてください!

1週間くらいで順化はできますが…
熱中症を予防するためには
継続していくことを
おすすめします!



マスクをしていると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらく熱中症のリスクが高まります。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と「感染症予防」の両立を目指しましょう!

私たちの未来のために ごみゼロの日!

5月30日は「5(ご)」「3(み)」「0(ゼロ)」で『ごみゼロの日』です。ペットボトル、カン・ビン、包み紙、ビニール袋…私たちは生活の中でたくさんのごみを出しています。環境を守るためにも、普段からごみを減らす工夫をしていきたいですね。

ポイントは3つ!

①ごみを出さない

②再利用する

③再生する

エコバッグを使ったり、着なくなった服などでまだ使えるもの・きれいなものは誰かにゆずったり、ちょっとしたことでもみんなでやれば大きな効果があります!