



ほけんだより 8月



夏休み、正しい生活リズムで過ごすために。

□ シャワーで済ませず、湯船につかる。

暑いからという理由でシャワーだけで済ませていませんか？シャワーだけで済ませるよりも、ぬるめのお風呂にゆっくり入った方が疲れが取れます。

□ 栄養バランスの良い食事をとる。

アイスクリームやかき氷、炭酸飲料などを多くとってしまうがちな夏休み。冷たいおやつはお腹を壊すだけでなく、栄養バランスが悪くなって体調をくずしたり、内臓が冷えて働きが悪くなります。

□ 夜更かしせずに早く寝て、いつも通りの時間に起きる。

次の日が休みだと思うとついつい夜更かししてしまう人も多いと思います。遅くまで起きていると生活リズムを整える

ために働いている体の中の時計が崩れてしまいます。また、寝る直前までスマホや PC を使っていると、画面から出ているブルーライトの影響でぐっすり眠ることができません。朝は学校がある日と同じ時間に起きましょう。




ぬるめのお風呂にゆっくり入る

夏バテ知らず

睡眠上手は

心地よく
眠るために



就寝の 3時間前

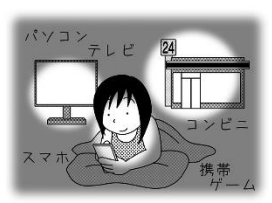
夕食は早めに済ませる



温度管理 28℃

涼感素材

睡眠環境を整える



パソコン テレビ コンビニ

スマホ 携帯ゲーム

夜、強い光を浴びない

マスクと過ごす夏。暑さにいっそう警戒を！！



マスクをつけていると熱がこもって体温が上がります。また、マスクをしていると喉の渇きに気付きにくくなります。こまめな水分補給を忘れずに。本日、生徒には下記のことを伝えました。


「熱中症予防については、こまめな水分補給と塩分補給、休憩をとることが大切です。夏休み中、部活動に来る場合は、登下校中も水分補給ができるように、水筒を持参してください。

また、マスクははずしても構いません。暑い、息苦しいと感じた時は我慢せずにマスクを外しましょう。新型コロナウイルスの感染予防もちろん大切ですが、熱中症も命にかかわる危険があることを踏まえ、熱中症への対応を優先させるよう、お願いします。」

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、
近くには
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



感染防止対策として「ソーシャルディスタンス」やマスクの着用などが注目されていますが、「新しい生活様式」など徹底を呼びかけられていることの中には、実はこれまでも他の感染症の対策として周知されてきた行動が含まれています。

- 手洗い後、しっかり水気を拭き取る。
- 他人とタオル・ハンカチの共有はしない。
- 爪(特に手の爪)は短く切る。
- こまめに・定期的に室内の換気をする。

これらは今回の新型コロナウイルスに限らず、多くの感染症で有効な予防対策でもあります。仮に流行が収まってきても、そこでおしまいにはしたくないものです。

【9月の検診予定】 ※状況によって変更の可能性あります。

9月 3日(木)耳鼻科検診 選別者対象 13:15~	9月18日(金)内科検診 2-1 . 2-2 . 2-3 . 2-4 13:30~
9月17日(木)歯科検診 1年生 9:00~	9月23日(水)内科検診 3-1 . 3-2 . 3-3 . 3-4 13:30~