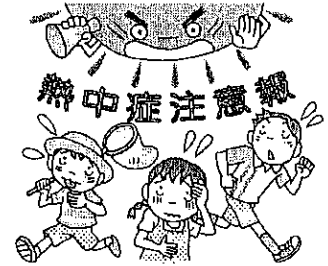


# ほけんだより

令和2年6月17日/18日  
厚木市立小鮎中学校  
保健室 NO.4

蒸し暑い日々が続きます。今年の夏は例年と違い、新型コロナウイルスの感染予防をしながらこの夏を乗り切らないといけません。何より心配なのは熱中症です。感染症予防をしながら熱中症を予防するポイントを紹介します。

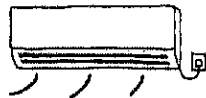
～環境省・厚生労働省による資料参照～



## 感染症を予防しながら熱中症予防をするポイント

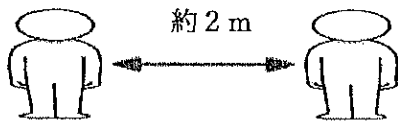
### 1 暑さを避ける

- ・窓は少しずつ開け空気の流れをつくりながらエアコンをかける。
- ・涼しい服装をする。
- ・タオルで汗をふく。



### 2 時と場に応じて、マスクを外す

- ・人と十分な距離（2m）を確保できれば、マスクをはずし、汗をふいたり、水分をとったり、休憩したりしてよい。外しているときは、しゃべらない。
- ・体育の授業は、先生の指示に従い人との距離を確保しマスクをはずしてよい。感染が心配ではずしたくない人もいるが、暑さの状況で判断しよう。

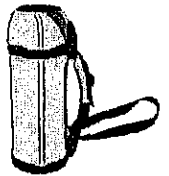


※マスクを外すときは、マスクのゴムをつかみ耳からはずす。マスクの表面は触らない。



### 3 水分をとる

- ・水筒を持って来る。
- ・のどがかわく前に水分をとる。
- ・主に休み時間中に水分をとるが、今年度は、授業中でも水分をとってよい。
- ・水筒の中身について  
小鮎中では、水・お茶・スポーツドリンクを許可している。（大量の汗をかき活動があるときは、塩分摂取が必要なので、スポーツドリンクがよい。スポーツドリンクは糖分が高いため水で薄めるとよい。）



### 4 自分の健康状態を知っておく

- ・体温測定と健康観察を行い、自分の健康状態に合わせて生活する。

### 5 暑さに備えた体作りをする

- ・体調がよければ、水分をとりながら、ウォーキングやランニングなど適度に運動するとよい。
- ・睡眠を十分とる。
- ・食事をしっかりとる。

### 6月「口腔の衛生について考える月間」

あなたが使っている歯ブラシをチェックしよう！  
右のイラストのように、歯ブラシを裏から見て毛先が広がっていたら、新しい歯ブラシに交換しよう。交換時期の目安は1～1.5カ月です。

