



梅雨が明ければ、いよいよ夏本番。急に暑さの厳しくなる今は体調を崩しやすい時期です。今年は特に体力低下、生活リズムの乱れ、ストレスの蓄積などで健康への影響が心配されます。毎日健康チェックをする、生活リズムを整える、など自分でできる健康管理をしっかりとしていきましょう。そして、みんなで元気に夏を乗り切りたいですね^^

保健委員コーナー (担当: 上田桃愛さん、橋中惺哉くん)

運動するとき

の やくそく

1. 体育館はドアや窓を開けて
風通しよく!



2. 水分や塩分を定期的に取り取る!!
(のどが渴く前に.)



3. 体調の悪いときには
無理をせず休む!



4. しっかり睡眠・朝食・体調
を整えておく!!



熱中症
注意!

毎朝、登校時に学校の玄関で健康チェック表を確認する時に就寝時間も確認します。中には「1:00」「2:00」時には「3:00」と書いている人もたまにいます。今、成長期にある皆さんにとって、**睡眠はとても大事**です。熱中症予防はもちろん、身体の成長や学習面にも影響してきます。どうしても寝るのが遅くなってしまふ人は、自分の生活サイクルを見直して、睡眠時間を確保できるように工夫しましょう!



夏に多い感染症

予防の基本は手洗い!

手足口病

口の中や手足などに発疹が出ます。熱が出ることもあります。



「エンテロウイルス」と「コクサッキーウイルス」で、複数の種類があるので何度もかかる可能性もあります。主に**咳や接触**でうつります。

ヘルパンギーナ

39℃以上の高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできます。



コクサッキーウイルスの感染。主に**咳や接触**でうつります。便の中のウイルスからうつることもあります。

咽頭結膜熱 (プール熱)

39℃前後の高熱が出て、のどが痛くなり、目が充血します。



アデノウイルスの感染。プールの水で**目から感染**することが多いです。咳でもうつります。

かかってしまったら



のどや口内の症状があるときは、脱水にも注意が必要です



手洗いなどで二次感染を予防しましょう

まだまだ...

油断大敵

手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって**24~72時間**くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が...! **そこで、手洗い。**

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のひらなど、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!



エアコン使用中でも換気は必要です

ほとと一息まぢがいさがして
答えは保健室前掲示板で確認♪



エアコン使用中でも換気は必要です