



2学期が始まり、約1週間が経ちました。夏休み中、学校がある時に比べて生活リズムが乱れている人はいませんか？生活リズムが乱れていると、疲れがとれなかったり免疫力が低下したり、体調を崩しやすくなります。そうならないためにも、早寝早起きを意識したり朝ごはんをしっかり食べたり、生活リズムを整えて健康の自己管理をしていきましょう。また、和歌山県では熱中症警戒アラートが発表されるほどの暑さが続いているので、熱中症には十分気をつけましょう。



### 熱中症警戒アラートって何？

熱中症警戒アラートは、**熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になる**と予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。発表された情報はテレビ、防災無線、SNSを通じて発信されます。熱中症警戒アラートが発表されたら、いつも以上に熱中症予防対策を徹底しましょう！

## 熱中症予防対策×感染症予防対策

### 熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに！

屋外で  
**人と2m以上**  
(十分な距離)  
離れている時

十分な距離

…………… ( マスク着用時は ) ……………

激しい運動は避けましょう  
のどが潤いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は  
特に注意しましょう

### のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

1時間ごとに コップ1杯  
入浴前後や起床後も  
まず水分補給を

・1日あたり  
**1.2L(1.2リットル)**を目安に

ペットボトル 500mL 2.5本  
コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

### 暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)

水分補給は忘れずに！

・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック  
・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

### エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

( エアコンを止める必要はありません )

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

・窓とドアなど2か所を開ける  
・扇風機や換気扇を併用する

・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

### 暑さを避けましょう

・涼しい服装、日傘や帽子  
・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動  
・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

# 「もしも」にそなえて、今できることは？

## 食料品・消耗品の備蓄



おすすめはローリングストック！  
定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

## 家族会議



# 9月1日 防災の日

## ハザードマップの確認



## 転倒や飛散の防止



1, 2年生は8/26(木)に「稲村の火の館」へ行き、防災について学びました。津波シミュレーションや3Dドラマなどを見て、日頃から準備をしておく重要性を改めて感じました。



津波シミュレーションを  
見ている様子

避難バッグの中身はこまめに見直すようにしましょう。

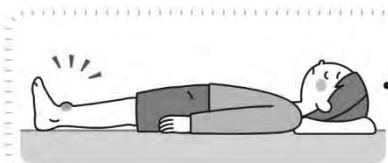
- 非常食の賞味期限や消費期限はきれていませんか？
- 懐中電灯等はきちんと点きますか？
- マスクなどの感染対策グッズは入っていますか？

## 9月9日は救急の日



ケガをした時の応急処置の基本は「RICE」処置です。

正しい応急処置をすることで、患部（ケガをした部位）の悪化を防ぎ、痛みをやわらげること等につながるため、いざという時のために覚えておきましょう。



### + Rest (安静)

ケガしたところを動かさないようにします



### + Compression (圧迫)

テープや包帯などで固定します

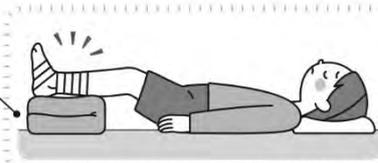
### + Icing (冷却)

袋に入れた氷などを使い、患部を冷やします



### + Elevation (挙上)

心臓より高い位置に上げます



ほっと一息 まちがいさがし♪  
答えは保健室前掲示板で確認してね♪

