

保健だより

呉市立阿賀中学校 保健室
2020年7月7日 発行



雨の多い日が続いています

毎日のように雨が降り続けていますね。

雨が多い日が続いてしまうと、不安になったり気持ちが落ち着かなくなることはありませんか？何もしたくない、よく疲れる、だるい・・・などなんだかいつもとちがうな、ということがあればストレス反応の表れかもしれません。

心身をゆっくりさせてあげましょう♡

そのためには・・・

食べる

寝る

話す



雨の日の過ごし方も考えよう！

雨の日は、ぬれて滑りやすいので、階段・廊下・教室は走りません。

防げるケガはしないでね！！

傘の扱いにも注意！



下着が大切な理由

夏に下着を着たら暑い・・・と思っている人
実は下着を着ない方が暑いのです！！



●肌を清潔に保つ

体からは、汗だけでなく汚れも出ます。

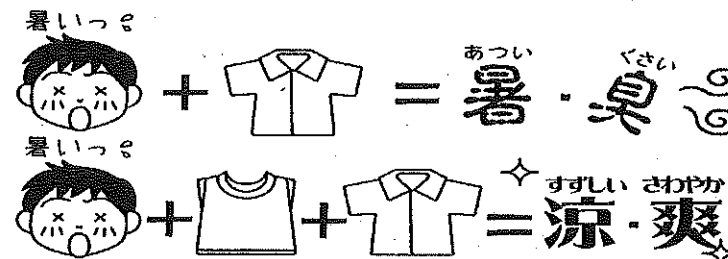
下着は汗や汚れを吸収するので、肌を清潔に保つことができます。

●体温を一定に保つ

汗は下着に吸収されることで蒸発しやすくなります。

蒸発するとき体温が下がるので、体温を一定に保つことができます。

★さわやかなの法則★



下着は汗を吸い取り、服の中の温度を下げます。

下着を着ると・・・



- ・汗を吸い取る
- ・暑さ、寒さをやわらげる
- ・皮膚の汚れを吸い取り、清潔に保つ

下着を着ないと・・・

- ・汗臭くなる
- ・蒸れて暑い
- ・皮膚がベタベタする

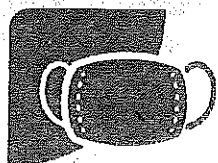
熱中症予防 × コロナ感染防止で

「新しい生活様式」を健康に!

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保
②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

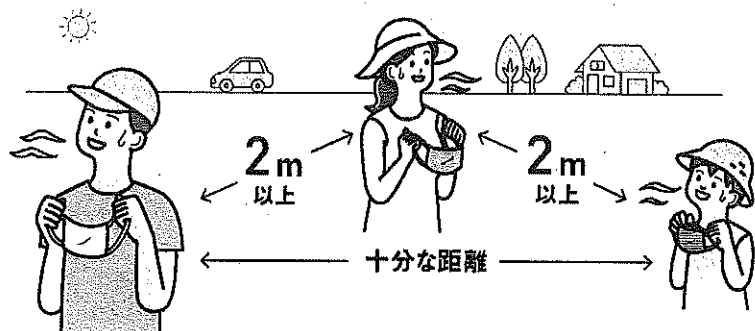
注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



熱中症を防ぐために
マスクをはずしましょう

ウイルス感染は怖れ
忘れずに!



屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時

(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

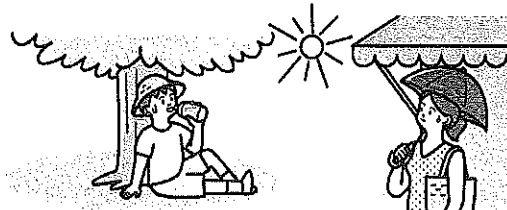


気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう



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



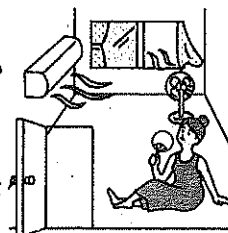
エアコン使用中も

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)

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



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日あたり
1.2L(1.2リットル)を目安に

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

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)

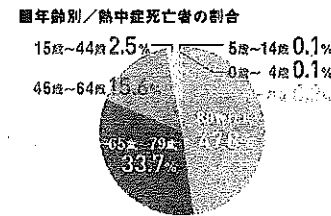


- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

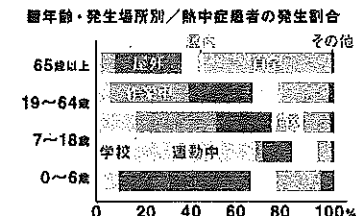
知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



熱中症による死亡者の数は
真夏日(30℃)から増加
35℃を超えると急激に増加!
運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。



熱中症による死亡者の
約8割が高齢者
約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。



高齢者の熱中症は
半数以上が自宅で発生
高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

