



令和3年5月18日(火)

呉市立和庄小学校 保健室

今年(ことし)は例年(れいねん)より早く(はや)先日(せんじつ)梅雨(つゆ)入り(い)りました。雨(あめ)の日(ひ)が多(おほ)くなるとジメジメ(じめじめ)するし、外(そと)で遊(あそ)べない…と嫌(いや)がる人(ひと)もいる(い)るかもしれ(し)ませんね。雨(あめ)の続(つづ)く季(き)節(せつ)は、気(き)をつけ(つけ)なければなら(ら)ないこと(こと)が有(あ)ります。それは食(しょく)中(ちゆう)毒(どく)と熱(ねつ)中(ちゆう)症(しょう)。

食(しょく)中(ちゆう)毒(どく)の予(よ)防(ぼう)には、手(て)洗(あら)いがとて(と)も大(だい)切(せつ)です。感(かん)染(せん)症(しょう)予(よ)防(ぼう)のた(た)め(め)にもしつ(し)かり手(て)洗(あら)い(い)を(を)しまし(しま)よう。そし(そ)て、今(こ)年(ねん)も感(かん)染(せん)症(しょう)予(よ)防(ぼう)のた(た)め(め)に、暑(あつ)い日(ひ)もマ(マ)スク(スク)を(を)着(き)け(け)ないとい(い)け(け)ませ(ませ)ん。そう(そう)す(す)ると熱(ねつ)中(ちゆう)症(しょう)に(に)なり(なり)やす(やす)くな(な)って(って)しま(ま)います。熱(ねつ)中(ちゆう)症(しょう)に(に)なら(ら)ないよう(よう)に次(つぎ)のこ(こ)と(と)に気(き)をつ(つ)け(け)ま(ま)し(し)よう!

気温(きん)だけ(だけ)じゃ(じゃ)ない 理(り)系(けい)別(べつ) 暑(なつ)さ(さ)対(たい)策(さく)

環(かん)境(けい)側(がわ)の要(よう)素(そ)

- 日(ひ)差(さ)し ●湿(し)度(ど) ●風(かぜ) ●地(ち)面(めん)の放(は)射(しゃ)熱(ねつ)

日(ひ)差(さ)し(し)が強(き)いと地(ち)面(めん)か(か)ら放(は)射(しゃ)さ(さ)れる熱(ねつ)も高(たか)くな(な)ります。ま(ま)た湿(し)度(ど)が(が)高(たか)か(か)つ(つ)たり、風(かぜ)が(が)弱(よ)いと体(てい)温(ぬ)を(を)下(さ)げ(げ)るこ(こ)と(と)が(が)でき(き)ず、暑(なつ)く感(かん)じ(じ)ま(ま)す。

対(たい)策(さく)は(は)? 木(き)陰(かげ)に(に)入(い)るな(な)ど(ど)して日(ひ)差(さ)し(し)を(を)避(よ)け、団(うち)扇(あふ)や扇(せん)子(こ)で風(かぜ)を(を)作(つく)ると涼(すず)しくな(な)ります。打(うち)水(みづ)も効(き)果(くわ)的(てき)的(てき)。



人(にん)間(かん)側(がわ)の要(よう)素(そ)

- 着(き)衣(い)量(りやう) ●代(だい)謝(しゃ)量(りやう)(運(うん)動(どう)量(りやう))

着(き)て(て)い(い)る服(ふく)の量(りやう)や素(そ)材(ざい)で、涼(すず)しさ(さ)は(は)か(か)なり変(か)わ(わ)り(り)ま(ま)す。ま(ま)た、運(うん)動(どう)す(す)ると体(てい)内(ない)で熱(ねつ)が(が)発(は)生(せい)し、暑(なつ)く感(かん)じ(じ)や(や)す(す)い(い)です。

対(たい)策(さく)は(は)? 服(ふく)は通(つう)気(き)性(せい)の良(よ)い涼(すず)しいも(も)の(の)を(を)。こ(こ)ま(ま)め(め)に休(やす)息(せき)し、特(とく)に暑(なつ)い(い)と(と)き(き)は激(げき)しい運(うん)動(どう)は禁(きん)物(ぶつ)です。

①朝(あ)ご(ご)は(は)ん(ん)を(を)必(かな)ず(ず)食(く)べ(べ)て

登(とう)校(こう)す(す)る。

②早(はや)ね(ね)・早(はや)起(お)き(き)を(を)す(す)る。

③休(やす)んだ(だ)次(つぎ)の(の)日(ひ)は(は)特(とく)に

気(き)をつ(つ)け(け)る。

④水(すい)筒(とう)を(を)持(も)っ(っ)て(て)来(く)る。

げんき(げん)に(に)過(す)ぐ(ぐ)す(す)た(た)め(め)には(は)な(な)に(に)よ(よ)り(り)も規(き)則(そく)正(せい)しい(しい)生(せい)活(かつ)が(が)一(いち)番(ばん)大(だい)切(せつ)です!



手(て)洗(あら)い(い) VS コロ(こ)ナ(な)ウ(う)イ(い)ル(る)ス(す) 勝(か)つ(つ)の(の)は(は)手(て)洗(あら)い(い)!

コロ(こ)ナ(な)ウ(う)イ(い)ル(る)ス(す)は(は)体(てい)に(に)入(い)る(る)と増(ぞう)殖(じやく)でき(き)ま(ま)す(す)が、物(もの)の表(ひょう)面(めん)に(に)くっ(く)つ(つ)く(く)だ(だ)け(け)な(な)ら(ら)時(じ)間(かん)が(が)た(た)つ(つ)と壊(こわ)れて(れて)しま(ま)い(い)ま(ま)す。でも、くっ(く)つ(つ)く(く)物(もの)によ(よ)つ(つ)て24~72時(じ)間(かん)く(く)らい(らい)、感(かん)染(せん)する(する)力(ちから)を(を)持(も)つ(つ)て(て)い(い)ま(ま)す。この(この)間(かん)に(に)ウ(う)イ(い)ル(る)ス(す)を(を)触(さわ)ると、手(て)に(に)つ(つ)いた(いた)ウ(う)イ(い)ル(る)ス(す)が(が)体(てい)の(の)中(ちゆう)に(に)入(い)っ(っ)て(て)く(く)る(る)危(き)険(けん)が(が)…!

そ(そ)こ(こ)で(で)、手(て)洗(あら)い(い)。

①流(りゅう)水(すい)で(で)洗(あら)う(う)と、ウ(う)イ(い)ル(る)ス(す)は(は)流(なが)れて(れて)い(い)き(き)ま(ま)す。

②石(せっ)け(け)ん(ん)の(の)手(て)洗(あら)い(い)は(は)、コロ(こ)ナ(な)ウ(う)イ(い)ル(る)ス(す)の(の)表(ひょう)面(めん)の(の)膜(まく)を(を)壊(こわ)して感(かん)染(せん)する(する)力(ちから)を(を)失(し)わ(わ)せ(せ)る(る)ので、も(も)っ(っ)と効(き)果(くわ)的(てき)的(てき)。

指(ゆび)先(さき)、指(ゆび)の(の)間(あひだ)、手(て)首(くび)、手(て)の(の)し(し)わ(わ)

な(な)ど(ど)、ウ(う)イ(い)ル(る)ス(す)が(が)残(のこ)り(り)や(や)す(す)い(い)と(と)ころ(ころ)を(を)念(ねん)入(い)り(り)に(に)洗(あら)え(え)ば(ば)、手(て)洗(あら)い(い)の(の)完(かん)全(ぜん)勝(しょう)利(り)!

