

保健だより 7月



古知野高校 定時制
令和4年7月20日

今年の梅雨は短く終わりましたね。この時期は、体が気温の変化に慣れず、体調を崩しやすかったり、熱中症になりやすくなったりします。汗をタオルでこまめに拭いたり、水分をしっかりと補給したりして、予防しましょう。また、マスクをつける生活が続いています。暑くなるとさらにマスクが息苦しく感じると思います。マスクは十分な距離が取れる場合にははずして過ごしても大丈夫です。正しくマスクを着用しましょう。熱中症予防と一緒に感染症予防もしていきましょう。

暑さとの付き合い方

★マスクをはずす時

屋外で人と2m以上（十分な距離）離れているとき

★のどが渇いていなくてもこまめに水分補給

マスクをしていると脱水を起こしていることに気づかないことがあります。意識して水分を取りましょう。

★大量に汗をかいたときは水分+塩分補給

お風呂につかると体の疲れがとれて気分転換にもなります。睡眠の質もよくなるので、1日の終わりにはゆっくりお風呂に入りましょう。



両立させよう

熱中症予防

+

新しい生活様式

暑さを避ける 水分をとる 適度な運動など

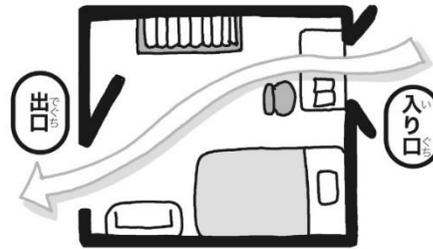
マスク 換気 体温測定など

【参考】熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！（環境省、厚生労働省リーフレット）

窓の開け方の POINT

風が弱く、じめじめした空気が室内にとどまりやすくなります。7月に入ってコロナの感染者が増加しています。「3密」の回避（密集、密接、密閉）を意識しよう。

かんきは、空気の通り道をつくるのがポイントです！



風がないときは…

空気の入り口を小さく

出口を大きく開ける

※気圧の差で、

空気が流れやすくなります。

★夏休み前に見直しを！健康診断の結果★



皆さんが楽しみにしている夏休みに入りますね。遊びはもちろん、勉強やバイトなどいろいろ計画を立てていることと思います。しかし、休みに入る前にやってほしいことがあります。今年度を実施した健康診断の結果の「見直し」です。受診・再検査の必要がある人はすでにお知らせを配布し、なるべく早めに医療機関に行ってほしいことを伝えています。保護者会で全ての健診結果が記載されているお知らせを配布しました。所見等がない場合でもお知らせしています。前回の結果と比べて変化したものはないか？など自分の健康状態について考えるきっかけにしてほしいです。自分で自分の健康を管理する。『自己管理』という面からもしっかりと意識して夏休みを過ごしてほしいです。