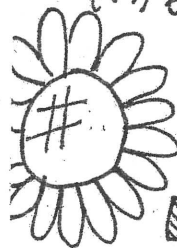


ほけんだより

夏休み号

暑い日が多くなってきました。暑くなり始めの時期は、体が暑さになれていないため、体調を崩しやすくなります。

いっしょ以上に、生活リズムに気を配り、夏を元気にすごせるようにしましょう。



熱中症予防 × コロナ感染防止

新しい生活様式を取り入れよう。



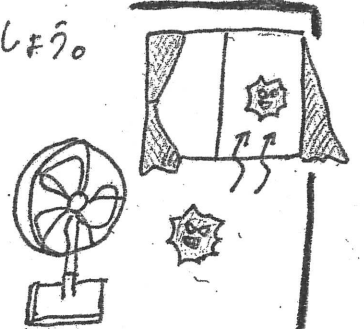
熱中症と感染症を防ぐために出来ること

● エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

・ 窓とドアなど2カ所を開ける。

・ 扇風機も一斉に使うとよい。

⚠ エアコンは室内の空気を循環させるだけで換気はしていません。



● 生活リズムを整える 夏休みは自分の生活を見直すチャンスです。生活チェックシート/☑が付く生活を目指そう!!

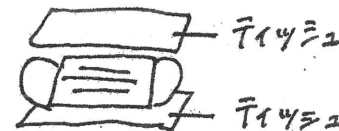
- ☐ 7~8時間は寝ている。
- ☐ お布団に入ってスマートフォンやゲームをしていない。
- ☐ 3食しっかり食べている。
- ☐ 1日1時間ごとに水分補給をしている。
- ☐ 適度に体を動かしている。

生活リズムを整えて、熱中症や感染症に負けない体づくりを!!

＜特に、マスクの取り扱いについて＞

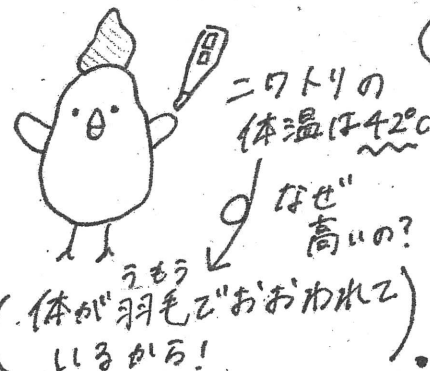
今のマスクの使い方があっていませんか? ☹

- マスクを外すとき
 - ティッシュやきれいなタオルをテーブルの上におく。
 - マスクの口を付ける部分を下にしておく。
 - その上にティッシュやきれいなタオルをおいてマスクをサッと拭く。
- マスクを洗うとき
 - ✕ 洗濯機で洗う
 - マスクの生地が傷んで目が粗くなり、感染を防ぐ効果が低下する。
 - ✕ 日光に当てて干す
 - 生地がちぎれて、せいの傷めるため日かげで干すほうがよい。



Q 体温調節とは何だろう??

A. 体温を一定に保つ働きをしている。



人の体温はだいたい37℃前後に保たれています。

暑さに対して汗を出して体温を下げる

暑いときは吸湿性や通気性のよいものにする。

寒さに対して筋肉を動かして体温を上げる