

臨時号

⑯



# ほけんだより

2020/08/24 大阪市立大正北中学校 保健室

明日から新学期が始まります。

熱中症や感染症に気をつけて学校生活をおくれるよう、自己管理をしっかりしましょう。

いよいよ明日から学校が始まります。短い夏休みでしたが、健康管理はしっかりできていましたか？このところ猛暑のため、熱中症の危険性が話題になっていました。また、新型コロナウイルス感染症に関しても、東京や大阪の感染者増加傾向や、クラスター（病院・学校・部活動・カラオケなど）の報道も多く、不安な気持ちになってしまいそうです。本当に早く収束してほしいですね。みなさんも、しっかり予防して、学校生活を送れるようにしましょう。



意識して休憩+休養

集団感染が起こりやすい場所

## 3つの「密」に気をつけよう

それぞれの「密」  
をなくし、  
「ゼロ密」をめざ  
しましょう。

密閉

換気が悪い密閉空間



密集

多くの人が集まっているところ



密接

人と人が近い距離（互いに手を伸ばしたら届く）で話したり、大声を出したりする



# 病気にならないからだづくり

## ■からだをよくうごかす

病気になると、からだがどんどん弱っていきます。そうならないように、自ごろからからだをうごかして体力をつけておきましょう。



## ■食事（栄養）をきちんととる

からだを元気にうごかすためには栄養が必要です。栄養はできるだけいろいろな食品を食べて、バランスよくとるようにしましょう。

## ■すいみん時間をたっぷりとる

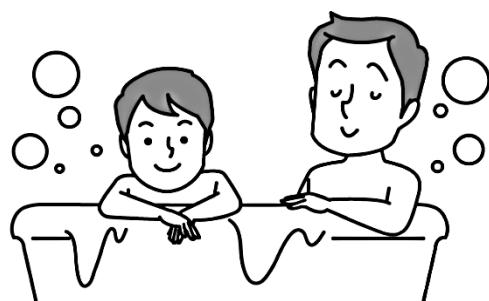
すいみんが足りていないと、つかれやすくなったり、病気の原因となる「病原体」に負けやすくなります。8~10時間はすいみん時間をとるようにしましょう。

## ■つかれをためない

つかれていると、病気になりやすくなるので、しっかり休みをとりましょう。

## ■ストレスをためない

ストレスはからだの調子を悪くする原因になります。おふろにゆっくり入るなど、自分にあったリラックス方法を見つけて、ストレスをためないようにしましょう。



## ■手洗い・うがいをする

病気の原因となる「病原体」を落とすために手洗いはていねいにしましょう。手のひら、手のこ、指、手くびなどを、石けんをつけてゆっくり30秒くらいよく洗います。洗ったあとは、水道の水でアワを洗い流し、よく乾かすことも大切です。

うがいは、はじめにブクブクうがいをし、その後ガラガラうがいを数回しましょう。



## ■マスクをする

マスクはおもに病気になっている人が、ほかの人間にうつさないためにつけます（せきやくしゃみのしぶきをふせぐ）。  
病気でない人は、冬の冷たい空気を直接吸ってのどが乾燥することを少し和らげてくれます（のどが乾燥すると病原体が入りやすくなる）。



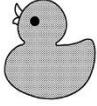
## ■汗をかいたら着がえる

冬などの寒いときに、汗でぬれた服を着づけていると、からだが冷えてしまうことがあります。からだが冷えると病気になりやすくなるので、すぐに着がえるようにしましょう。

# 暑さと疲れに負けない夏の入浴術

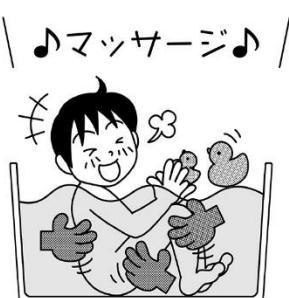


暑いからと言って、シャワーだけで済ませている人はいませんか？  
夏の疲れには「入浴」がオススメです。



温熱効果

血行がよくなり疲労物質の除去



水圧効果

水圧でほどよいマッサージ効果



浮力効果

重力から解放されてリラックス



オススメは…



かけ湯



半身浴



洗う



全身浴

## クーラー病(冷房病)に気をつけよう

### クーラー病(冷房病)とは

冷房のきいた部屋ばかりにいたり、室内外の温度差が激しかったりすると、体温調節を担っている自律神経のバランスが崩れて、様々な不調が生じるものです。



### クーラー病(冷房病)を予防するには

- クーラーの設定温度に気をつけ、室温が低くなりすぎないようにする（室温は27°C前後くらいに）。
- 直接、クーラーの風が当たらないようにする（風向きを変えたり、上着をはおったりする）。
- 冷たいものばかり食べず、体をあたためる食べ物や飲み物をとる。
- ストレッチなどの軽い運動をしたり、お風呂につかったりして血行をよくする。