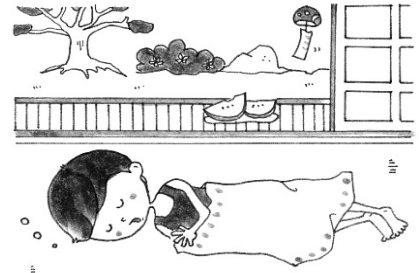


保健だより

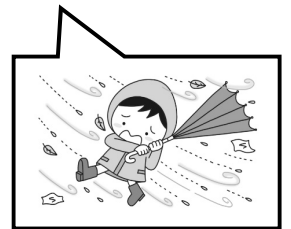
8・9月

令和3年8月23日(月)
長町中学校 保健室

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムの変化に加え、寒暖の差もあり、体調を崩したり、疲れが溜まりやすい時期かと思えます。文化発表会や駅伝競走大会、期末考査、体育祭など行事も続きますので、この時期は心身を休める時間や睡眠をしっかりをとることを意識して過ごすようにしましょう。



9月1日は、防災の日です。地震や台風などの自然災害はいつ起こるかわかりません。いざというとき、どのように行動すべきか迷って困ることがないように、「もしも」に備えて家族や友達と考えてみましょう。



準備してますか？ 非常持ち出し袋

- ★すぐに持ち出せるところに置いておきましょう。
- ★中身は定期的に交換するようにしましょう。
(消費期限・使用期限に注意！)

【袋の中身(例)】

非常食・水・携帯ラジオ・
懐中電灯・救急医薬品・現金・
衣類・タオル・トイレトイレットペーパー・
ウェットティッシュ・マスク・
レインコート・簡易トイレなど



日頃から……

- 家の中で最も安全な場所を確認しましょう。
- 家具の転倒・落下を防ぐ対策をしましょう。
- 近所の人と声をかけ合しましょう。
- 災害時の連絡方法や集合場所を確認しておきましょう。

避難場所、知ってる？



いざという時のために
家族で集合場所を
決めておきましょう。





新型コロナウイルスと熱中症を防いで 上手に夏を乗り切ろう！

新型コロナウイルス感染症にまだまだ気を緩められない中，この時期は，熱中症にも気をつけなければなりません。感染症対策をしながら，暑い夏を乗り切るためのポイントを押さえ，上手に夏を過ごしましょう。

熱中症のこと，正しく知っていますか？

① 熱中症には様々な症状があり，症状で重症度が異なります。

I度（軽度）	めまい，立ちくらみ，筋肉痛，こむら返り，手足のしびれ，大量の発汗
II度（中等度）	全身の倦怠感（だるさ），脱力，頭痛，吐き気，おう吐，下痢
III度（重度）	高体温，意識障害（昏睡，錯乱など），発汗の停止，まっすぐ歩けない

② こんなときは，特に注意！

- 気温が高く，湿度が高いとき
- 暑いのに風がないとき
- 日差しが強い場所にいるとき
- 急に暑くなったとき



新型コロナウイルス感染症対策下における熱中症予防

人との距離が確保できるときは

マスクを外す

- 屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合はマスクを外す
- ※マスクを外した状態での会話は，感染リスクが高まるため控えましょう
- マスクを着用する場合は身体に負担のかかる作業や運動は避ける



こまめな

換気と温度調整

- 換気により室内温度が高くなりがち… エアコンの温度設定を下げるなど調整する



暑さを避ける

- 涼しい服装
- 日傘や帽子を活用する
- 体調に異変を感じたら屋内や，屋外でも日陰や風通しの良い場所へ移動する



日頃の健康管理

- 日頃の体温測定や健康チェックで体調の変化に早く気づく
- こまめな水分補給(1日 1.2L以上)
- 大量の汗をかいたときは塩分も摂る

