

* 保健だよりは保護者の方にも見せてくださいね。

例年より早く梅雨明け宣言が出され、いよいよ夏本番です。3年生にとっては『勝負の夏!』となるのでしょうか?夏のパワーを吸い込んで自分のパワーに変えてほしいものです。

新型コロナウイルス感染症対策におけるマスク着用については、熱中症予防の観点から新たな見解がなされていますが、私達のやるべき予防対策に変わりはありません。継続していきましょう!

皆さんにとって、いろいろな面で自分を試す良い夏休みになりますように。

健康診断で

治療勧告のおたより

をもらった人へ



勉強でもスポーツでも、自己管理ができなければ

いい結果は出せません。自由に使える時間が増える夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。

治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。

熱中症警戒アラート 発表基準



熱中症警戒アラートは、環境省・気象庁が新たに提供する、暑さへの「気づき」を呼びかけるための情報です。

暑さ指数(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	日常生活における注意事項	熱中症予防運動指数
33以上 熱中症警戒アラート発表 全国を58に分けた府県予報区等のどこかの地点で暑さ指数(WBGT)が33以上になると予測した場合に発表 <small>※暑さ指数(WBGT)とは、人間の熱バランスに影響の大きい「気温」「湿度」「輻射熱」の3つを取り入れた暑さの厳しさを示す指標</small>			
31以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	原則は運動中止
28~31	中度以上の生活活動でおこる危険性	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	嚴重警戒(激しい運動は中止)
25~28	強い生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。	警戒(積極的に休憩)
21~25	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが、激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	注意(積極的に水分補給)

環境省・気象庁「熱中症予防のための新たな情報発信「熱中症警戒アラート」について」をもとに日本気象協会が作成

おうと いしき
嘔吐する、意識がない、けいれんしている、言動がおかしい場合は119番で救急車を呼びましょう。

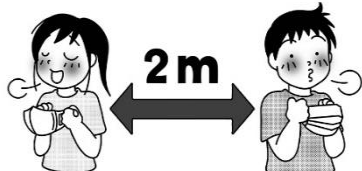


コロナに負けない! 暑さに負けない!

マスクをはずせる距離を保とう!

いつも以上に水分補給!

無理しない!



SOCIAL DISTANCE



のどがかわいたと感じる前に!



涼しい場所で休みましょう

長崎県内でもコロナウイルス感染者数がまた増加傾向です。黙食・手洗い・換気等の予防について、一人一人が徹底して生活しましょう!!

生徒保健委員会作成7月号

暑い夏を快適に！

白い服 VS 黒い服

熱を吸収しやすい黒より、白い服のほうが吸収しにくいので涼しく過ごせます。ただ紫外線をブロックするのは黒。

下着あり VS 下着なし

服と皮膚の間の湿気や汗を吸って乾かしてくれるのが下着。下着がないと、いつまでも汗がべたついて蒸し暑く感じます。下着は「吸水性」と「速乾性」が高いものがおすすめです。

濡れたタオル VS 乾いたタオル

汗をふき取るのは濡れたタオルがおすすめ。皮膚に水分が残っていると蒸発するときに体の熱を奪ってくれるので涼しくなります。

P2 小村 陸

夏の肌トラブル

日焼け... 太陽の光に含まれる紫外線によって皮膚が刺激を受けて起こります。日焼けは「わけど」と同じ状態。⇒ 予防

虫刺し... 血を吸う習性のある虫(蚊、ブヨ、ダニなど)や、毒を持った虫(ハチ、毛虫など)が原因。刺されたところで炎症が起きます。⇒ 予防

あせも... ひじやまぶたの裏、首などで汗のたまりやすいところで汗腺が詰まって起きます。かきむしると、とびひになってしまいます。⇒ 予防

E2 中村 修也

水分補給のベストタイミング



「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなければ無視してしまくと熱中症になる可能性があります。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

一度に大量に飲むのではなく、こまめに補給をすることを心がけよう！！

寝る前や起きた後
スポーツの前後・途中
入浴の前後



マスクをつけているとマスク内の湿度が上がります。のどが渇きに気づきにくいので注意が必要です。

M2 山本拓斗

夏こそ“みそ汁”で元気に！



①栄養満点

それには必須アミノ酸の種類に加え、ビタミン、ミネラル、食物繊維など多くの栄養が含まれています。野菜や肉など何でも入れられるので簡単に多くの栄養をとることが出来ます。

②体を温める

エアコンの効いた室内にいたり、冷たいものをばかり食べていると体はお腹を冷やして汗が体の中から出ていき、温められなくなります。

③熱中症対策に

熱中症は心配な時期。汗で失った塩分をみそ汁で補給しましょう。また、みそは腸内環境を整えてくれるので、免疫力アップにも効果的。暑さに負けない体を作ります。



C2 原口茉紘