

# ほけんだより 5月

R3.5 宇和島南中等教育学校保健室

新学年になって1か月が経ち、学校生活に慣れてきたところでしょう。また、新しい環境の中で、少し疲れが出てきた人もいるかもしれませんね。「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛け、規則正しい生活を送り、体の調子を整えていきましょう。

愛媛県の新型コロナウイルス感染症の感染対策期が延長されました。引き続き、感染症対策を行っていきましょう。

## 〈新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために〉

～あなたとあなたの大切な人を守るため、今、できることをしっかり取組みましょう～

**うつらないよう自己防衛！**

①手洗いを徹底しよう！



こんな時に！

- 食事前
- トイレの後
- 学校で共用の物を使用する前後
- 咳やくしゃみの後
- 帰宅後等

液体せっけんを使ってしっかりと手洗いをする。(ハッピーバースデーの歌を2回繰り返す、20～30秒が目安です) アルコール消毒液等による手指消毒も効果があります。

②3つの密を避ける NO！3密行動を徹底しよう！

**密閉** (むんむん)・**密集** (ぎゅうぎゅう)・**密接** (がやがや)

③日頃から免疫力を高めておく

○十分な睡眠やバランスの良い食事、適度な運動を心掛け、規則正しい生活を送る。

**うつさないよう周りに配慮！**

- 発熱、風邪症状が見られるなど体調不良の時は、登校や外出を控え、病院受診を。
- 咳エチケットを徹底する。
- 他人と接するときは、距離をおく (2メートル)

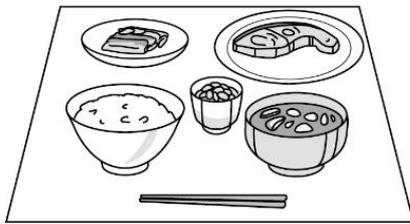
**※引き続き、御家庭でも登校前の検温、健康状態の確認をお願いします**



# 熱中症をふせごう

日中の気温はぐんぐんと上がって夏日のような日もありますね。体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症にも注意が必要です。新型コロナウイルスの感染拡大に伴う外出控えで運動不足だったり、マスクを長時間着用する生活だったりするため、いつもより早めから予防対策を実行することが大切です。規則正しい生活を送るとともに、十分な飲料水の準備をして登校し、意識して、こまめに水分補給をしましょう。

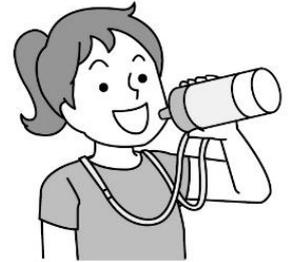
## 朝ごはんは水分・塩分・栄養を補給



人は寝ている間にたくさん汗をかくので、起きたときにはからだ水分不足になっています。水分・塩分・栄養を補給するために、朝ごはんを食べましょう。

## こまめに水分補給

水や麦茶などのカフェインを含まないものや、大量に汗をかくときはスポーツ飲料をとりましょう。



## 運動するときは休憩を

水分をとりながら、日陰で休憩しましょう。無理をしないことが大切です。



## 自分の体と心の状態を確認して「リフレッシュを！」

### 疲れを感じたら、試してみましよう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましよう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない…誰かに話すと荷物が軽くなることもあります
- ★「～でなくっちゃ」をやめる…新しい環境では、失敗するのも当たり前
- ★目標を新しく決める…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう

