

ほけんだより

伊丹市立南中学校
保健室
2020年7月22日

7月保健努力目標
☆夏を健康にすごそう

「新しい生活様式」の熱中症対策

環境省・厚生労働省リーフレットより

そろそろ梅雨明けでしょうか？ 梅雨が明ければ夏本番ですね。今年は、新型コロナウイルス対策で、いつも以上に熱中症への注意が必要です。外出自粛生活が続く、運動などで汗をかく機会が少ないこと、身体が暑さに慣れていないこと、そしてマスクの着用で、マスクをつけている部分の皮膚温度が高くなり、熱が体外に出にくいこと、エアコン+換気のため例年よりも室内温度が高くなりやすいことがその理由です。特に1年生は部活動に入部してから日がまだ浅いです。意識して規則正しい生活（早寝早起き・3回の食事）を送り、健康管理をしっかり行って下さい。また、暑いからといって涼しい部屋ですずっと過ごすのではなくより、適度な運動を続けて暑さに慣れることも大切です。こまめな水分補給と休憩も忘れないようにして下さい。

暑さに負けない体づくりを心がけましょう！！

適宜マスクをはずしましょう



- ・気温、湿度が高い中でのマスク着用時は体調の変化に注意
- ・運動中や屋外で人と十分な距離（2m）を確保できる場合には、マスクをはずしてもよい
- ・マスク着用時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人と十分に距離をとった上で、適宜マスクをはずして休憩する



暑さを避けましょう

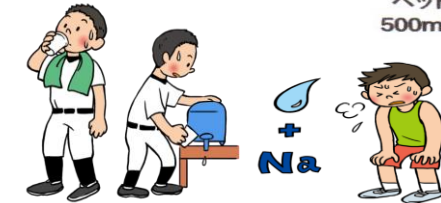
- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ
- ・熱い日や時間帯は無理をしない

エアコン使用中もこまめに換気、

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・換気扇や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度設定をこまめに再設定

こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・食事以外に1日あたり1.2Lの水分補給を目安に
- ・運動時など大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに補給



日頃から健康管理をしましょう

- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪いと感じたときは無理せず自宅で休養
- ・朝ごはんを食べる、睡眠時間を十分に確保する



夜ふかしせず寝る

暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から適度に無理のない範囲で適度に運動
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度
- ・水分補給は忘れずに、1時間ごとにコップ1杯

