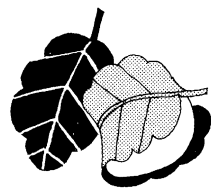


ほけんだより

おうちの人にも
見せましょう

5月号 2021.5.6



津田中学校保健室

ゴールデンウィーク中は、感染症対策の徹底や規則正しい生活ができましたか?不安や心配があるときは、まわりの大人や保健室に相談してくださいね。新型コロナウイルス感染症対策をしながら、みんなで「手洗い・消毒・マスク着用」などの対策を続けていきましょう。

〇熱中症予防!! 水分をしっかりとろう

からだのしくみ

- ① 人間のからだは、**水分**でできている ⇒体重の**60~70%**が水分!
- ② 汗には「**体温を下げる**」大切なはたらきがある
- ③ 汗はからだの水分そのもの「**汗をかいたぶん、水分補給**」をするとよい
- ④ 汗といっしょに**からだに大切なもの(塩分)もでてしまう**
- ⑤ 汗をかかなくても**水分は体の外にでていく** ⇒およそ 1500~2000ml

⇒だから
水分補給が
とても大事です!

水分は少しずつこまめにとる

- ① 朝食で水分をとり、毎日水筒に新しいお茶をいれて持ってくる。
- ② 水分はタイミングを決めて「**のどのかわきを感じる前に**」補給する。
- ③ 体育や部活の時は、**開始2時間前から300ml~500mlの水分を点滴のように少しずつ、ゆっくりと飲む。**

* 急激に大量の汗をかいた時は「スポーツドリンク」、脱水症状がある場合は医師の指示のもと「経口補水液」を摂取しましょう。

日常は無糖でカロリーがなく、ミネラルを補給できる麦茶など、生活シーンや体調によって飲み分けるとよいでしょう。

(参考:読売こども新聞 R2. 5・28 東京曳舟病院 副院長 三浦邦久先生)



スポーツドリンクやジュースは砂糖が多いのでとりすぎると、むし歯や肥満・糖尿病の原因になったり、食欲が落ちたりします。



15個



12個



9個

水やお茶に
砂糖は
入っていません!

〇新型コロナウイルス対策をしよう

4月以降新型コロナウイルス感染症にかかる人が急増しています。人にうつりやすい変異株が流行し、学校クラスターも発生しています。学校生活を続けていくためにも、感染症対策を徹底していきましょう。

最近の傾向

変異株が流行。感染力は従来の1.7倍ともいわれ、若い人もかかりやすく、重症化しやすい。感染しても無症状・軽症であることも…。また発症の2日前から人にうつしてしまう。家族間での感染が増加している。

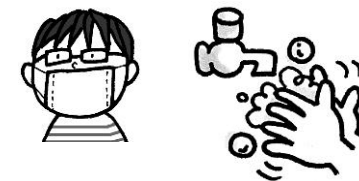
今までよりもっと徹底した対策が必要!!

~対策として~ **無症状・軽症が多い、発症の2日前から人にうつしてしまう**

〇「自分も感染しているかもしれない」と思って行動する。

人と距離をとる マスクを必ずつける 手洗い・消毒をする…などの**基本的な対策を徹底**する。

〇体調に異変を感じたら、学校を休んで病院を受診する。



〇家族間感染予防

家に帰ったら手洗い消毒。(タオルは共用しない)

食事は**小分け**にする、箸のつかいまわしなどに注意する。

ドアノブなど**共有部分を消毒**する。換気する。かぜ症状があれば、**部屋をわける**。など…

5月・6月の保健行事

5月10日(月) 耳鼻科健診 (1年生全員) 13:15~

11日(火) " (2・3年生の有症状者) 13:15~

18日(火) 尿検査 1回目 *8:30までに全員提出

6月 2日(水) 眼科健診 (1年生・2・3年の有症状者) 13:15~

4日(金) 歯科健診 (全員) 9:00~11:30

8日(火) 尿検査 2回目

9日(水) 心電図検査 (1年生全員) 13:30~

