

# 保健だより 夏休み号

南牧中学校

保健室

R4.7.20

夏に解消の  
3つのポイントを  
押さえて、元気に  
過ごそうね!!



明日から夏休みです。夏休みは、不規則になりやすく、また暑さによる疲れから食欲不信にもなりやすいです。体力を消耗して体調を崩しやすいので、十分に気をつけましょう。

そして、感染症対策をしながらも、熱中症に気を付け、充実した夏休みを過ごしてください。2学期元気に会いましょう。

## ～夏休みの過ごし方について～

### 1 感染症予防を徹底しよう

毎日の健康観察(検温)、手洗い、咳エチケットの徹底、こまめな換気、身体的距離の確保、適切なマスクの着用、抵抗力を高めるなどの基本的な感染症対策を行いましょう。

※夏休み中、部活に来るときは、検温カードを提出しましょう。

基本的な感染対策をたいせつに!

- マスクや手洗いの徹底
- こまめな換気
- 体調が悪いときは無理をしない
- 混雑を避けよう
- 大人数や長時間の飲食を避けよう

いつもより、ちょっとだけ離れていようね!  
PHYSICAL DISTANCE

※3密が回避できているときは熱中症対策のためマスクを外そう!

### 2 規則正しい生活をしよう

生活リズムを整えるためのキーワードは「早起き」です。休み中は、時間に制限がないので、昼夜逆転の生活にならないように気をつけましょう。また、ネット・ゲームの使用については、**時間決めて使用し、長時間続けることのないように**しましょう。

スマホやゲームは時間を決めて!



### 3 食生活に注意しよう

中学生の時期は、身体を作る大事な時期です。暑いからといって水分の多いものばかりとっては、栄養不足や夏バテを起こしやすく、体調を崩してしまいます。**三食きちんと食べる**ようにしましょう。

冷たいものを食べすぎないで!



## 4 お手伝いをしよう

家で過ごす時間が増えるので、家のお手伝いを積極的に行いましょう。家族の方もきっと喜んでくれるはずです。そして、自分の運動にもなります。



## 5 病気の治療をしよう

普段は部活動等でなかなか受診できない人は、休みを利用して病院を受診しましょう。健康診断の結果受診をすすめられている人は特に行ってください。

## 6 熱中症に注意しよう ※夏休み中の活動は必ず水筒を持ってきてください。(水筒に氷を入れてくるだけでもよい)

暑さに負けない身体をつくるためには、**規則正しい生活・栄養バランスのとれた食事・適度な運動**が大切です。また、熱中症にならないために**こまめな水分補給・塩分を補給**する、暑いときは無理をしない、帽子・日傘の利用、日陰で休憩する、涼しい服装をするなど予防も忘れずにしましょう。

### 熱中症かな? と思ったら

**F** Fluid  
水分(補給)

**I** Icing  
冷却

**R** Rest  
安静

**E** Emergency  
119 番通報

### 熱中症の応急処置のキーワード

**F I R E**

まずは、涼しい場所に運び、衣服を緩めて寝かせる。

「経口補水液」を飲ませる

同時に体を冷やし始める!

意識がもうろうとしている、けいれんしている、熱が38℃以上ある、手当をしても回復しないときは、救急車を要請する。



冷やす場所  
首まわり  
わきの下  
足の付け根

★夏休み中の活動は必ず**水筒**を持ってきてください。(スポーツドリンクを推奨します。中身の準備ができない場合は水筒に氷を入れてくるだけでもよい)  
★駅伝や部活で**帽子**をできるだけかぶりましょう。  
★**朝ご飯**は必ず食べてきてください。

### 「新しい生活様式」での熱中症予防

マスク着用時、作業や運動  
負荷のかかることは避ける



屋外で人と2m以上の距離が  
とれる場合はマスクを外す



換気しつつこまめに  
温度調節はエアコンで



体調がおかしいと感じたら  
涼しい場所へ

日頃からの  
健康管理チェックを

☆体の調子がおかしい、いつもと違う、頭が痛い等、**なにか体調に変化があったら、すぐに周りの大人に言うこと!**無理は絶対にしないこと!熱中症は最悪の場合死に至ります。甘く見てはいけません。

**重要!!**