

保健だよりは、子どもたちの健康に関する情報をお知らせしています。
 家族で一緒に読んで、ご家庭でも健康について考えてみてくださいね。

中 ほけんだより

保健だより No.2
 〔R4.6.13〕
 光陽中学校保健室

現在、「福井県感染拡大注意報」が出されており、7月10日（日）まで延長されました。学校生活レベルは「レベル1」になりましたが、引き続き「おはなしはマスク」・こまめな手洗い・3密の回避などの基本的な感染対策は続けていきましょう。

右の写真は、修学旅行中の感染対策の様子です。「検温」・「手指消毒」・「黙食」などの感染対策を徹底し、無事に有意義な3日間を過ごすことができました。学校での感染対策は、一人ひとりが意識することはもちろん大事ですが、お互いに協力して声をかけ合うことも大事ですね。



新幹線で、食事前に手指消毒をしている様子（保健委員）

コロナ×熱中症 ～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

●マスク着用は「熱中症対策優先」!

ニュース等でも取り上げられていますが、熱中症のリスクが高まるこれからの季節のマスク着用については、「熱中症対策」が優先されます。メリハリをつけて熱中症予防をしましょう。

人との距離がとれる場合や屋外では、マスクをはずしましょう。今も、体育の授業や部活動でははずしていますね。これからは、登下校時についても、マスクをはずしてもよいです。

ただし、できるだけ距離をあける、近距離での会話は控えるなど、一人ひとりが感染対策を考えた行動をして欲しいと思います。

「おはなしはマスク」は継続していきましょう!



マスクをはずしてもよい場面

- ◇体育の授業
- ◇運動部活動
- ◇登下校時 など

熱中症対策を優先!

人との距離が離れている時や会話をしない時は、マスクをはずしてもOK!

新型コロナウイルス感染症対策
子どものマスク着用について

人との距離（2m以上を目安）が確保できる場合には、マスクを着用する必要はありません。
 また、就学前のお子さんについては、マスク着用を一律には求めていません。

就学児について
 (小学校から高校段階)

屋外

- ・人との距離が確保できる場合
- ・人との距離が確保できなくても、会話をほとんど行わないような場合
- <例> 離れて行う運動会開催、夏祭りなど密にならないお祭り
- <例> 屋外で行う教育活動（自然観察・野生動物等）

屋内

- ・人との距離が確保でき、会話をほとんど行わないような場合
- <例> 個人で行う読書や調べ学習などの学習

学校生活

屋外の運動場に限らず、プールや屋内の体育館等を含め、体育の授業や運動部活動、登下校の際に運動部活動において積極的に着用を行う場合には、積極的に着用を促すガイドラインを策定しましょう。
 ※非活動中以外の給食時間や授業、食事や集団での移動を行う場合は、状況に応じて、マスク着用を含めた感染対策を講じましょう。

マスク着用の必要がない場面

高齢の方と会う時や病院に行く時は、マスクを着用しましょう。

保育園・認定こども園・幼稚園等の**就学前児について**

2歳未満
 マスクの着用は推奨しません。

2歳以上の就学前の子ども
 他者との距離にかかわらず、マスク着用を一律には求めていません。マスクを着用する場合は、保護者や周りの大人が子どもの体調に十分注意した上で着用しましょう。

夏場は、熱中症防止の観点から、マスクが必要な場面では、マスクを外すことを推奨します。
 マスクを着用しない場合であっても引き続き、手洗い「密」の回避等の基本的な感染対策を継続しましょう。
 ※その他地域状況に応じて、講じられている取組がある場合、それらに準じて対応をお願いします。

マスク × 水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



時間を決めて、飲めるといいね!

● 予防が大事！「熱中症」

まだ暑さに慣れていない今の時期は、「熱中症」のリスクがとても高いです。熱中症は原因がはっきりしているため、予防ができる障害です。日頃から十分な睡眠と栄養、適度な運動など、規則正しい生活習慣で暑さに負けない体力をつけておきましょう。そして、気温や湿度が高くなる日は、きちんと熱中症対策をしましょう。



喉が渴く前に、こまめに水分をとる



※塩分も一緒にとれる
スポドリがおすすめ

たくさん汗をかいたら塩分もとる

運動するときは30分に1回は休憩する

体調が悪いときは無理せず体を休ませる

★睡眠不足・朝食抜きは、熱中症のリスクが上がります。夜は十分に寝て、朝ごはんはしっかり食べてきましょう。

【スポーツドリンクについて】 ★スポーツドリンクをうまく活用しよう！

熱中症対策で、6月からスポーツドリンクの持参が許可されています。ただし、ペットボトルの場合は、ホルダーに入れるかタオル等を巻いて持参することになっています。ルールを守って、上手にスポーツドリンクを活用してほしいと思います。

夏の暑い日に、部活動等で大量に汗をかく時には、糖分と塩分が一緒にとれるスポーツドリンクはおすすめです。しかし、日常生活で、水やお茶を飲むように、スポーツドリンクばかり飲むのは、おすすめできません。スポーツドリンクには、たくさんの糖分が含まれていて、糖分の取り過ぎになるからです。

普段の生活で飲むのは「お茶や水」、スポーツをする時や、外で活動する時に「スポーツドリンク」というように、飲み方を考えて使いましょ。

○「お茶・水」+「スポーツドリンク」

×「スポーツドリンクのみ」

スポドリ飲み過ぎ＝糖分取り過ぎ



日常生活で、水代わりにスポドリを飲むのはやめましょ。

● 「相談力」も大切な「^{ちから}力」です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていいですか？自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できたりすればOK！でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せなかったりするときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？



どう相談したらいいかわからないときは…

話しかけやすい人は誰ですか？親身に聞いてくれる人がきっといるはず。切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。

家族・友達・先生達…みなさんのまわりにはたくさんの方がいます。話をすると、少し気分がラクになるかもしれませんよ。



これからいろいろな経験を積み重ねていくみなさんには、「相談力」も大切に育てて欲しい力です。

保健室も「相談力」のお手伝いをしたいと思います。また、学校にはスクールカウンセラーさんもいるので、いつでも相談にのってくれますよ。