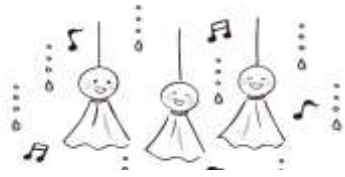


吉舎中学校

ほけんだより

令和2年6月1日 No.4 平松美智瑠 発行



徐々に体を慣らしましょう

休みの間、ランニングを日課にしていた人や、起きる時間は崩さず6時にしていたという声を聞きました。すごいです！自由な時間が多く、つい気持ちが出るみちな休み中に、自分で健康管理をする力がついたと思います。

残念ながらリズムが崩れてしまったという人は、早寝早起き朝ごはんのどれか一つ、自分がやりやすいものから整えていきましょう。

目一杯の授業に加えて、これからの季節は暑さにも注意しなくてはなりません。体が暑さに慣れていません。運動をする場合も、念入りに準備運動をしてしてください。体調が悪いと感じた日は運動はストップ！！元気になってから再開しましょう。

学校再開と感染症予防対策はセットです！～マスク・手洗い・換気・検温は継続中！～

緊急事態宣言が解除されたというニュースを聞いた時、ほっとした人も多いかと思いますが、ですが「緊急事態宣言解除＝予防しなくても安全」ということではありませんでしたね。

集団生活を続けていくためにマスクをつけて生活すること・換気をすること・3密を避けることなど、新しい生活様式が示されましたが、自分で健康管理をする力が必要です。検温はその中の一つといえます。今後も検温を毎日行い、健康観察カードを提出するようにしましょう。

私たちができる感染予防は何といっても手洗い。毎日、折々に手を洗うと小さなハンカチでは足りないくらいです。**大き目のハンカチやタオル**があると便利です。毎日持って来ましょう。

マスクを外した時に入れるビニール袋を
1枚準備しておくといいかもしれません。



保護者のみなさまへ

継続してコロナウイルス感染症への対応のため、毎朝の健康観察・検温へのご協力をお願いします。
学校で体調不良が見られた場合には、発熱がない場合でも早めに早退の連絡をさせていただくことがあります。お忙しいとは思いますが、時々学校からの着信の有無を確認していただけますと助かります。

家庭で息苦しさ・強いだるさ・発熱などの風邪症状がみられる場合には、無理をせず体を休ませてあげるとともに、かかりつけ医などでご相談ください。

熱中症予防のために、水筒の準備をよろしくお願いします。



暑い中でのマスク… 熱中症予防に 水分補給をしよう！

水筒を持ってきましょう
量は多めに準備
麦茶がおすすめです



呼吸中の蒸気を
感知して

夏場にマスクをするとマスクの中に蒸気がこもり、湿度が高くなるためのどの渴きを感じにくくなると言われています。これからの暑い時期、水分不足は熱中症のリスクを高めます。

のどが渴いていなくても、1時間に1回は水分を補給するようにしましょう。水分補給量の目安は1日に2ℓ～2.5ℓといわれています。

【目安にしよう(*^▽^*)】

ここでクイズです。『水分を飲むとき、一口約何mlを飲んでいるでしょう』

① 5ml ②20ml ③50ml

正解は②20ml。個人差はありますが、大体20ml前後が1番飲みやすい量と言われています。

5口飲んだら100ml。自分がどのくらい水分補給ができたのかの目安にするといいですね。

【渴いてからでは遅い(>_<)]

体内で水分を吸収するのは、小腸です。
水分が体に吸収されるには、20分くらい時間がかかるといわれています。
のどが渴いてから飲んでも、それが体にいきわたるには、時間が必要。
しんどくなってから飲んでも回復に時間がかかってしまいます。
こまめに水分補給をしてほしいのは、このためです。



【一度に大量に飲んでも…(*_ _)】

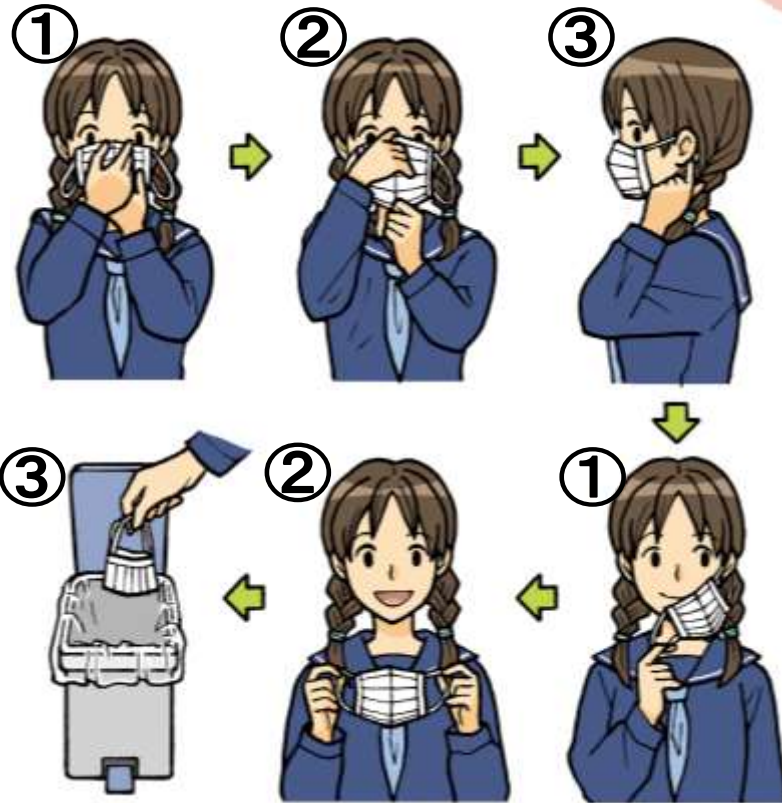
「あ、さっきの時間飲み忘れた！よし500mlを全部一気に飲もう！」
ちょっと待ってください。小腸が1回に吸収できる水分量は、200～250mlです。もちろんのどが渴いて飲みたいときには我慢する必要はないですが、できるだけこまめに飲む方が体への負担も少なそうです。

【どうして麦茶をすすめるの(。´ω。)?】

汗で失われるミネラルが含まれていることに加えて麦茶の中には、カフェインが含まれていないことがポイント。カフェインには利尿作用(水分を対外へ出す作用)があります。汗も大量にかく時期ですから、利尿作用のないノンカフェインの麦茶が夏の水分補給に適していると言われる理由の一つです。



正しいマスクのつけ方・外し方



せっかくだら、効果的に使いたいですよね！

《マスクをつける時のポイント》

- ① マスクを鼻筋に合わせて折り目をつけます。
- ② 折り目を持ったまま、あごまでマスクを下ろします。
- ③ ひもを耳にかけます。

《マスクを外す時のポイント》

- ① マスクを外します。
- ② 肌についていた方を内側にたたみます。
- ③ 保健室前のゴミ箱か、ビニール袋に入れてから持ち帰ります。(教室のゴミ箱には捨てません)



汚れたりひもがちぎれることもあります。
マスクの予備を常にカバンに入れておきましょう。

手洗いの6つのタイミング



部活の後も手洗いをして下校するようにしましょう。
「石けんをつけて30秒手洗いをする」これを2回くり返すと、かなり汚れが落ちるそうです！
←厚生労働省HPより抜粋↓

正しい手の洗い方



咳エチケットを守りましょう



《くしゃみや咳をする時は》

- ☆腕や手で口をおおきましょう。
- ☆または、人がいない方へ向いてしましょう。
- ☆くしゃみは 4mも飛沫します。2mのソーシャルディスタンスを保っていても防ぎきれません。周りの人への配慮を忘れずに。



☆☆☆お知らせ☆☆☆

スクールカウンセラー達富先生の1学期の来校予定日です。
【6月】 6月2日(火)・6月12日(金)・6月26日(金)
【7・8月】 7月10日(金)・8月21日(金)・8月28日(金)
【時間】 10:10~16:55
相談したいことがある場合には、担当平松までご連絡ください。

