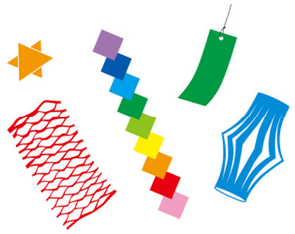
ほけんだより



7月号　令和2年7月3日(金)　明石市立江井島中学校　保健室



学校が再開し約１か月が経ちました。みなさんが徐々に学校生活にも慣れてきて、みんなそれぞれが自分のペースで頑張っているその姿を見て毎日感動することがたくさんあります。

その一方で、急な生活の変化や気温の変化などにより体調を崩す人が多く心配しています。

７月に入ると暑さも本格的になりますが、みんな元気に充実した毎日が過ごせることを願っています。

コロナ感染防止×熱中症予防で「新しい様式」を健康に！



新型コロナウイルスの感染拡大予防の対策の１つとして、マスクの着用も定着しています。ウイルスが流行してから、初めての夏を迎えます。心配なのが熱中症です。「マスクを付けていると暑い……」。こう感じる人も多いのではないでしょうか。マスクはどう利用し、どのような場合に外していいのでしょうか？

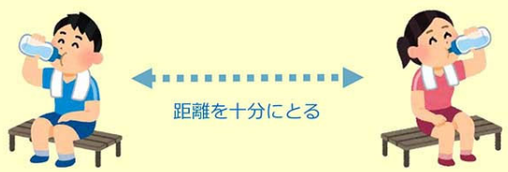


Q：夏もマスクの着用を続けた方が良い？

A：はい。マスクはウイルスを他の人にうつすのを防ぐためのものです。一方で、マスクを着用すると熱中症にかかるリスクが高まる恐れがあります。マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。

Q：ではどう対処すればいいの？

A 適宜マスクをはずしましょう



・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
・屋外で人と十分な距離（２メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす



ILLUST BOX
こまめな水分補給を！

登下校中など屋外を歩いているときでも距離が確保できていれば外して大丈夫です！
気温や湿度が高い日には特に注意しましょう！



色々な新しい学校生活様式



だんだん定着してきましたね！

こまめな手洗い



NO!3密



咳エチケット



フタ　クローズ
（フタを閉めて流そう）



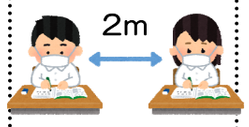
マスク着用
（予備・袋も用意）



換気



ソーシャルディスタンス



健康観察



こまめな水分補給



マイ　ハンカチ



マイ　教科書
（貸し借りしない）

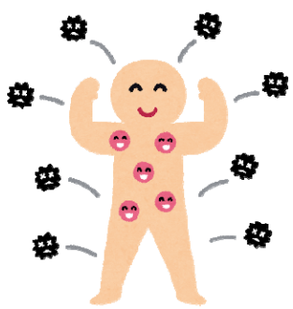


顔を触らない



しっかり睡眠をとって免疫力アップ！！

眠っている間に成長ホルモンやカラダを修復するホルモンが分泌され、 カラダの中の様々な機能をメンテナンスしています。 カラダの疲れを取ったり、精神的ダメージから回復させたりする他、 リンパ球を産生することによってウイルスに対する抵抗力も高めます。





☆中学生に必要な睡眠時間は、８～９時間です。１日の時間を上手に使って睡眠時間を確保してくださいね！