

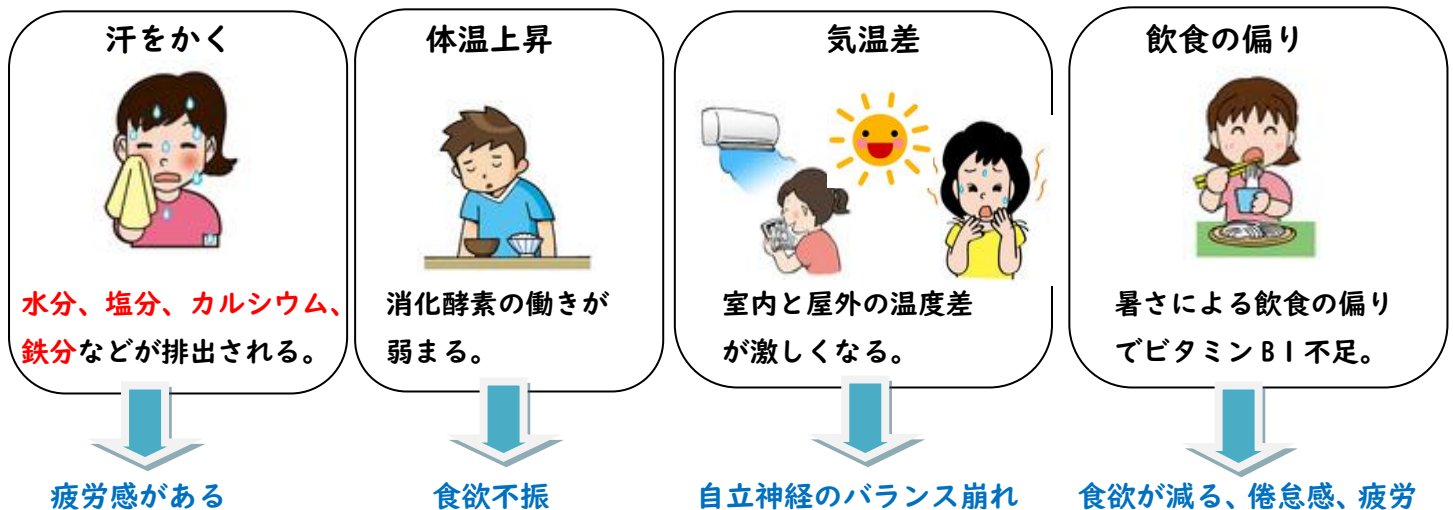
## 7月の保健目標 夏を健康に過ごそう

学校が始まり、1か月が経ちました。みなさん学校生活には慣れましたか？最近では気温と湿度が高く、蒸し暑い日が続いています。季節の変わり目は体調を崩してしまうことが少なくありません。早寝早起き朝ごはんなどの基本的な生活習慣を心がけ、体調が悪いときは無理をせず先生に伝えるようにしましょう。7月の保健目標は、夏を健康に過ごそうです。暑い夏を健康に過ごすための取り組みをご紹介します。

### 1 夏の疲れ(夏ばて)について

夏の疲れ(夏ばて)とは、暑さのために身体がぐったりすることで、慢性疲労(いつも疲れた状態)の種類といわれていて、多くの人が夏ばてになるようです。保健便りでは、夏ばての正体を考えてみました。

<夏ばての正体として考えられるもの>



<夏ばての予防方法>

水分補給



お水だけでは、塩分などの補給はできません。経口補水液やスポーツ飲料を利用して0.1~0.2%の塩分を補給するのがおすすめです。

夏バテ解消に効く食べ物 食べ物(例)

<ビタミンB>



豚肉



うなぎ



レバー

<タンパク質>



牛乳



マグロ



豆腐

<クエン酸>



梅干し



酢



レモン

<ビタミンC>



ピーマン



ブロッコリー



キウイ

## 夏ばてに効く行動

- ① 朝、早く起きる    ② 水分を十分補給して色の濃い野菜を食べる    ③ クーラーに当たりすぎない    ④ 汗をふいたり下着を着替えたりする



夏ばてかも…と感じたら、規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠と休養を取り、早く解消しましょう！



## 2 夏の感染予防について

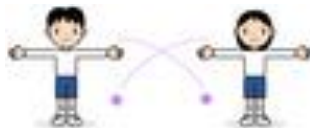
7月4日（土）現在、新規コロナウイルスの感染が治まっているとは言えない状況です。青山中学校では、引き続き感染症予防対策を行っていきます。感染症予防対策の基本をもういちど確認して、意識して学校生活を送るようにしましょう。

### (1) 感染症予防対策の基本

- ① 手洗い（30秒）    ② ソーシャルディスタンス（1mくらい）    ③ 換気（いつも）



特に給食前後の手洗をしっかりと行いましょう



特に休み時間や登下校の時に気をつけましょう



### (2) 感染症を予防するために引き続き大切なこと

- ① 朝の検温 健康観察    ② 朝ご飯を食べる    ③ ハンカチ・タオル・マスクを忘れない    ④ 顔やマスクを触らない    ⑤ 睡眠



最近忘れる人が増えています。気をつけましょう



熱中症予防にも効果があります



忘れた時のために予備を入れましょう



顔やマスクにふれないようにしましょう



免疫力（ウイルスと闘う力）が強くなる

## 3 感染症予防と熱中症対策について



学校では、感染症予防対策と熱中症対策を同時に行っています。感染症予防対策で1番大切なのは手洗いです。引き続き学校生活ではマスクを着用しますが、体育など運動をするときや登下校中など他の人との十分な距離を取ることができればマスクを外し、熱中症を予防しましょう。（電車やバスなどの公共交通機関を利用する場合はマスクをつけます）