

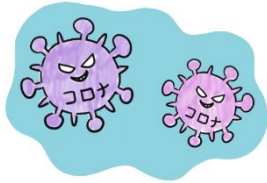


全国的にも感染者が増加しています。引き続き感染症対策を心掛けましょう。

マスク着用や三密を避けることも大切ですが、最近暑い日が多くなり、日中の温度が40度近くなる日が増えてきました。しっかりと水分補給をこまめに行い熱中症にも気を付けましょう！

まだまだ油断できません！

引き続き、新型コロナウイルス感染症対策を！



### 感染症対策の基本！手洗い！

接触感染・・・ウイルスに感染した人が、咳やくしゃみを手で押さえた後に触ったものを、他の人が触り、目・鼻・口に触れると、粘膜などを通じてウイルスに感染することがあります。できるだけこまめな、手洗いが大切なのです。

飛沫感染・・・ウイルスに感染した人の咳、くしゃみ、つばとともに飛び出したウイルスを吸い込むことで感染することがあります。咳エチケットも大切です。

## エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

( エアコンを止める必要はありません )

**注意** 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

### かからないように！！他の人にうつさないようにするには？

- きれいなハンカチとティッシュを毎日ポケットに入れておきましょう



- こまめに(食事の前、トイレの後など)石鹸で、丁寧に手を洗いましょう。



- 好き嫌いせず、バランスのとれた食事をしましょう。



- 1日7～8時間ぐらい睡眠をとりましょう。



その状態で運動すると…

# 熱中症のキケンあり!

**1** キケン! 過度な運動

運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10~15倍です。

体内の熱は、汗が蒸発するときと一緒に放出されますが、この動きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

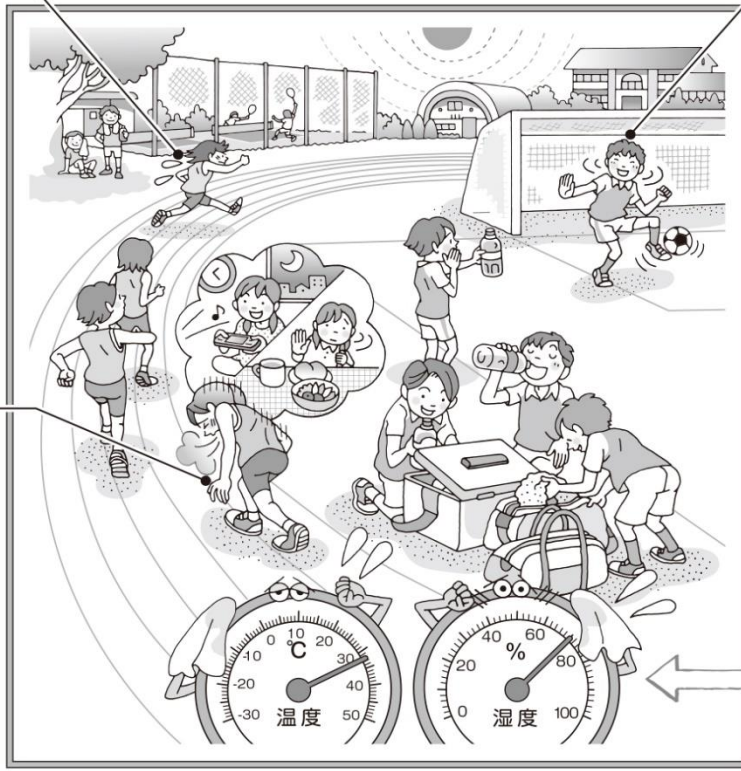
暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

**2** キケン! 体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経(交感神経・副交感神経)がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。

朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。



**3** キケン! 水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をする、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。

運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。

**熱** 中症は「湿度」にも注目!

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。

気温がすこし低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。

## 冷やしすぎはNG! 冷房病



冷房病(またはクーラー病)という言葉も、皆さんも一度は聞いたことがあるのではないかと思います。暑い時期に冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しい場所と暑い場所を頻繁に行き来したりすることで、体温を上げる働きをもつ「交感神経」と体温を下げる働きを持つ「副交感神経」とのバランスが崩れます。その結果、うまく機能しなくなり、体にいろいろな不調が現れてきます。

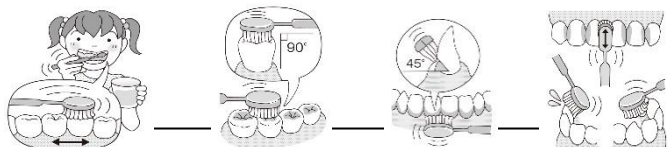


## 歯みがきで歯を守ろう!



定期健康診断の結果、治療が必要な生徒は、病院で治療をお勧めします。

6月に歯科健診を実施しましたが、まだ健診を実施していない学年及びクラスがあります。1学期中の実施は難しいため、2学期の予定です。健診まで時間がありますので、それまでにしっかりと歯のケアを行っておいください。



意外に重要!

### 歯ブラシのよしあし

歯みがきの効果を決めるポイントは、**みがくタイミング** × **みがき方** × **歯ブラシの質**。

意外に重要なのが「歯ブラシの質」。毛先が1割ほど広がると、歯みがきの効果は約2割下がると言われます。

歯ブラシを交換するサインは、後ろから見ると毛先がはみ出していること。目安は約1カ月です。「〇日は歯ブラシ交換の日」と決めると、忘れなくていいですね。

1カ月も経たないうちに毛先が大きく広がる人は力の入れすぎ。みがく力が強すぎると、歯ぐきが縮んで下がるため、むき出しになった根元がむし歯になるリスクが上がります。

歯ブラシの毛先が広がらないくらいの軽い力でみがきましょう。