

ほけんだより 7月

★7月の保健目標★

自分の体を知ろう

令和2年7月28日

川口市立東中学校 保健室

今日でテストが終わり、いよいよ長い休みが始まります。

今年は約3か月の休校の後1学期が始まりましたが、随時手洗いやマスク着用、授業や給食の仕様変更など、今までとは違う学校生活になりました。

そして、慌ただしく毎日が過ぎてテストを迎え、心身ともに疲れている人も多いのではないのでしょうか。

今年の休みは、いろいろな『制限』がある状況ですが、しっかり休んだり自分の時間を持ったりして、心身ともにリフレッシュしてください。

もちろん、休み中も毎日健康観察カードの記入を忘れず、体調管理に気を付けながら過ごしてくださいね。



熱中症に注意!

熱中症の応急処置は あわてず・すみやかに!

うちわやタオルなどであおぐ

脇の下・首・足の付け根を冷やす

衣服をゆるめて涼しい場所に寝かせる

スポーツドリンクなどを飲ませる

無理やり飲ませることはやめましょう

意識がない場合は、救急車を呼びましょう

水分補給を忘れずに!

上手に水分補給

ポイント

軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどが渴いた」とは感じません。でも、汗とともに体内の水分はどんどん失われていきます。

だから... ちびちびずつ 8割めに

水分補給が大切!

注意するのは外にいるときだけじゃない!



屋内でも熱中症に気をつけて

コロナに負けない!

休み中は、出かけたり塾や部活で人の多い場所へ行く機会が増えると思います。

マスクを着用する、こまめに手洗い、人混みを避ける、換気を心がける など、コロナウイルス感染予防への意識を常に持って過ごしましょう!

運動するときは...



しっかり食事



十分な睡眠



体調が悪い時は休む