

ほけんだより



令和2年7月30日
豊橋市立前芝中学校
NO.7

いよいよ梅雨明けですね。今年の夏も、激しい暑さが続きそうです。あと数日で夏休みに入ります。夏休み中元気よく過ごすのに大切なのは「睡眠・食事・水分」。不足していると、夏バテや熱中症になってしまうかもしれません。しっかり食べて、忘れずに水分補給、夜はぐっすり眠る！暑さに負けずに過ごしたいですね。守って、規則正しい生活をし、この暑さを乗り切りましょう。



夏を元気よく過ごすには…

夏を元気に過ごすポイント4っ!



①早起き



毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。



②朝ごはん



寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。



③水分補給



熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。



④お風呂



シャワーだけですまず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。

睡眠でこころとからだのメンテナンス



次のうち、熱中症になりやすい人は？

- ① 寝不足の人
- ② 風邪気味の人
- ③ 朝ごはんを食べていない人



こたえは…
①②③ 全部！



動しているときや部活動中、「これくらい大丈夫」と思っていると危険！ どれかに当てはまる人がいたら、休むように言ってあげてください。一人ひとりの声かけで熱中症を防ぎましょう！



※夏休み明けの8月17日(月)～8月21日(金)に2回目の生活点検『目指せ！心も体も絶好調！前芝中生活チェック(R2. 8月)』を行います。夏休み中の生活を学校生活に向けて立て直すためにも頑張ってみましょう！前芝小も同時行うので、兄弟で頑張ってみましょう。



◆8月18日(火)には内科健診があります。

上は夏の体操服を着てきてください。

Before コロナ

With コロナ

after コロナ

今、わたしたちにできること

心の不調、ため込まないで

全世界に広がり、日本でも全国に拡大した新型コロナウイルスの感染・流行。毎年冬に流行するかぜ・インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、感染症は私たちの生活と必ずしも遠いものではありませんが、治療薬やワクチンがない“未知”のウイルスは、いまもさまざまな不安をもたらしています。



- ▼感染の不安（自身、家族、友だち）
- ▼生活・行動の制限による不安
- ▼進路なども含めた将来への不安
- ▼メディア、ネットの情報による不安

感染防止対策がある一方で、個人ではなかなか解決が難しいことも多いです。『コロナ疲れ』という言葉もありますが、なるべく自分だけでため込まず、悩みや問題点を誰かと伝え合い、共有することなどで心の不調につながらないようにしたいですね。

継続して、習慣づける… 感染予防対策

感染防止対策として「ソーシャルディスタンス」やマスク着用などが注目されていますが、『新しい生活様式』など徹底を呼びかけられていることの中には、実はこれまでも、他の感染症の対策として周知されてきた行動が含まれています。

手洗い後、
しっかり水気を
ふき取っていますか？



他の人とタオルや
ハンカチを共用して
いませんか？

爪(とくに手の爪)
は短く切って
ありますか？



こまめに・定期的に
室内の換気を
していますか？

これらは今回の新型コロナウイルスに限らず、多くの感染症で有効な予防対策でもあります。仮に流行が収まってきても、そこでおしまいにはしたくないものです。

私たち人間は過去にもさまざまな感染症と闘い、多くのことを学んできました。未知のウイルスにも有効な知識の蓄積を活かし、心身の健康につなげましょう。