

# 保健だより



令和2年6月 No.5  
流山市立八木中学校  
保健室

分散登校が始まり、まもなく2週間になろうとしています。毎日みなさんの元気な姿を見ることができ、とてもうれしく思っています。

給食や部活も始まります。今までと同じようにはいかず、変更点に慣れるまではとまどうこともあるかもしれませんが、前向きな気持ちで頑張りましょう。自分でできる感染予防はしっかり続けてくださいね。

**「新型コロナウイルス感染症予防」について何度も何度も聞いていますか…**

## 基本はとにかく手洗い！！



手を洗おう



いろいろなものにウイルスが  
付いているかもしれない…

- ・トイレから出た後
- ・外から帰った後
- ・食事の前
- ・多くの人が触るものを使う前後

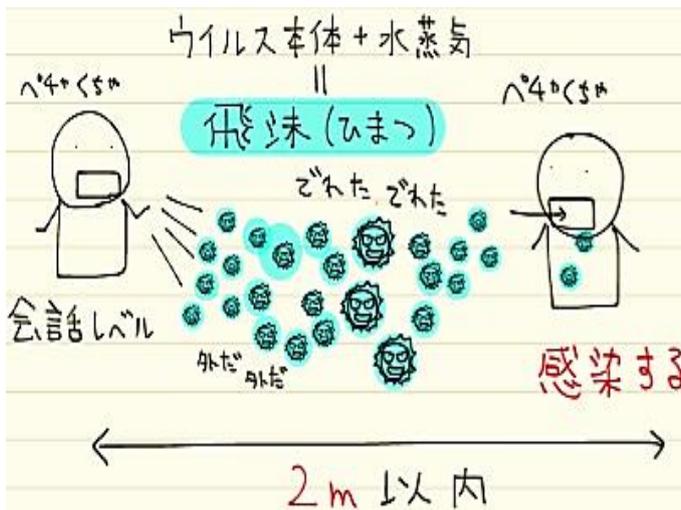
～できていますか？～

いい加減な手洗いでは  
駄目ですよ。

水だけで洗うのでは  
なく石けんで洗おう。  
2度洗いするとより効  
果的です。

そして、きれいなハン  
カチやタオルでしっか  
りふこう。

## ハンカチやタオルを持っていますか？



諏訪中央病院玉井医師作成  
「続 新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書」

だから必要！



マスクをしよう

だから大事！！

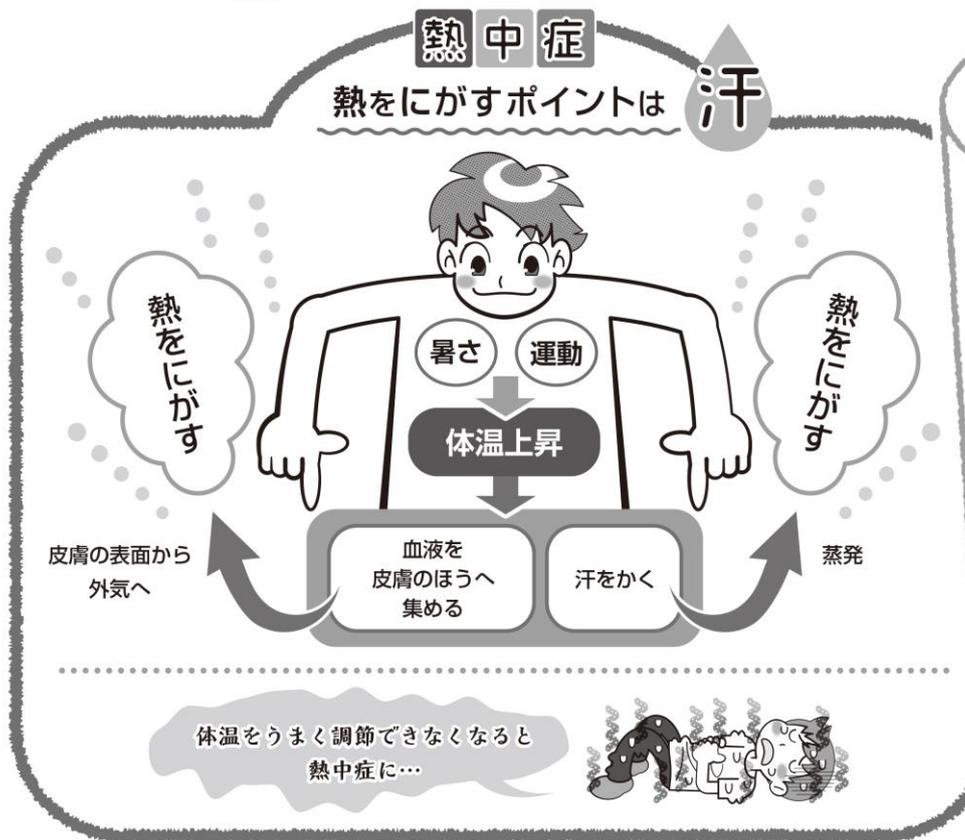


換気をしよう

# 熱中症対策

## 熱中症は予防が大切です!

### ポイント 汗 暑い! を乗り切ろう



汗をだすには水分補給が大事!

のどが渇く前に水分をとりましょう  
塩分もあわせてとりましょう

スポーツドリンク、塩分を含むアメ・タブレットがおすすめ

爪を指で強く押さえ、色が戻るのに時間がかかったら脱水症状のサインかも

暑い日が続きます。体は暑さに慣れてきましたか?

熱中症が心配されています。のどがかわいていなくても、こまめに水分補給をしましょう!

毎日の持ち物の中に必ず水筒を入れてくださいね。

学校の冷水機は感染リスクが高いため、原則直接は使用しないきまりになっています。水筒の中身がなくなったら、冷水機から水筒に補充するのはOKですので、忘れずに持ってきてください。



水筒持ってきていますか?

みんな、いつ脱ぐ?

暑くないよー



衣服の調節は、自分の感覚でね。

暑くないーい?



.....  
とっても暑い日にジャージを着たままでいる人を見かけます。  
ジャージを着ていて、汗をたくさんかいている人もいます。熱がこもって、体調が悪くなってしまう可能性もありますよ。衣服の調節をしっかりとやりましょう。