



# ほけんだより 8月

令和2年8月7日  
岡崎市立葵中学校  
保健部 No.6

長かった梅雨が明け、連日熱中症が心配される猛暑日が続いています。前回お伝えした「新しい生活様式」における熱中症予防行動で、今年の夏を乗り切りましょう。

いよいよ夏休みが始まります。今年はずっとより短い夏休みです。日常生活が戻ってきたと思ったのもつかの間、再び都市部を中心に新型コロナウイルスの感染者が増加しています。岡崎市でも、毎日数名の感染者が出ていると発表されています。引き続き、自分のため、そして大切な人のため、私たち一人一人ができることを考え、行動していくことが必要です。

限られた夏休みを大切に過ごすために

## 規則正しい生活リズムで「元気」を作ろう

### 自分が決めた時間に起きる

夏休み中でも登校する時と同じくらいの時刻に起きよう。



### 毎日、朝ごはんを食べる

1日のパワーの源です。朝昼一緒…なんてことがないように、3食とろう。



### 午前中に勉強する

涼しい朝のうちに勉強する習慣を身に付けよう。宿題は毎日計画的に。



### 夕ごはんは遅くならない

寝る3時間前には夕ごはんを済ませるようにしよう。



### 体を動かそう

家でダラダラせず、適度に体を動かそう。こまめな休憩と水分補給を忘れずに。



### 決まった時間に昼ごはんを食べる

バラバラな時間ではなく、決まった時間に食べよう。



### しっかり湯船に入る

清潔な体を保つために、また熱中症予防として汗をかく体づくりのために、毎日お風呂に入ろう。



### 早く寝る

休みだからといって、夜更かしせずに、決まった時間に布団に入るようにしましょう。



## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動

この夏はこれまでと異なる生活様式のため、例年以上に熱中症に気を付けることが重要です。環境省と厚生労働省の「令和2年度の熱中症予防行動」リーフレットより一部抜粋して再度紹介します。

### ○こまめに水分補給しましょう。

- ・のどが渇いていなくても、こまめに水分補給。
- ・1日あたり、1.2リットルが目安。
- ・寝ている間の脱水に注意。  
→入浴前や睡眠前に、コップ1杯(約200mL)の水を飲む。



※利尿作用のあるコーヒーや緑茶は、熱前に飲むのは避ける。

- ・大量の汗をかいたときは、塩分も忘れずに。

### ○日ごろから体調管理をしましょう。

- ・体温と健康チェックを習慣化する。
- ・体調が悪い時は、無理をせずに自宅で休養する。



## スマホ・ケータイの使い方を考えよう

### ○文字だけのやりとりは、誤解がつきもの

メールやSNSでのやりとりは、相手の表情が見えないので、誤解が生じやすくなります。自分は冗談のつもりでも、相手は深く傷つくこともあります。重要な話や誤解されたくない話は、直接相手に会って話をしてください。

### ○つながりすぎに注意

友達と1日に何度もSNSのやり取りをする人も多いと思います。すぐに返事をしないといけないというプレッシャーを感じている人や、返事がないと不安になる人はいませんか。お互いの状況や生活を尊重する姿勢が大切です。



### ○生活リズムを乱さないで

メールやSNSのやり取り、動画の視聴などに夢中になり、睡眠時間が少なくなったりイライラしたりするのは要注意。健康的な生活を送るために、時間を意識して使ってください。

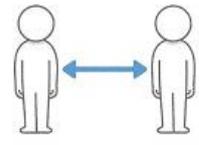


# 新しい生活様式について (中学生用に抜粋)

厚生労働省より新型コロナウイルス感染症を想定した「新しい生活様式」を具体的にイメージした実践例が公表されています。中学生用に抜粋して載せますので、夏休みの行動の参考にしてください。

## (1) 一人一人の基本的感染防止対策

一人一人の基本的感染対策 (三つの基本)

身体的距離の確保	マスクの着用	こまめな手洗い
 2メートルはあける	 鼻と口をしっかり覆う (暑いときにははずす)	 石けんで30秒以上



一人ひとりが  
できることを  
きちんとしよう



部活の時も外します。ただし、できる限り距離を取りましょう。近くで話をする時はマスクを着けましょう。

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
  - 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。 □ 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
  - 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用する。
  - 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
  - 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。
- ※高齢者や持病がある人と会う場合は、体調管理をより厳重にする。



## 移動に関する感染防止対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行は控えめに。地域の感染状況に注意する。
- 発症した時のため、誰といつどこで会ったかをメモしておく。

## (2) 日常生活を営む上での基本的生活様式



- こまめに手洗い、手指消毒 □ 咳エチケットの徹底
- こまめに換気 □ 身体的距離の確保 □ 「三密」の回避
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱または風邪症状があるときは無理せず自宅で休養。

## (3) 日常生活の各場面の生活様式

### 買い物

- 一人又は少人数で
- 計画を立てて素早く済ませる
- 展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは前後にスペースを

### 公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 可能な限り、混んでいる時間帯は避ける
- 徒歩や自転車利用も併用する

### 娯楽・スポーツなど

- すいている時間、場所で
- 少人数で
- すれ違う時は距離をとるマナー
- 狭い部屋に長居しない
- 歌・応援は十分な距離をとろう

### 食事

- 対面ではなく、横並びで座ろう
- 屋外空間で気持ちよく
- コップやペットボトルの回し飲みはしない
- 食事中会話は控えめに。終了後、マスクして会話しよう

### ◇お家の方へ

- ・毎日の検温をはじめ様々な対応をありがとうございます。「検温・健康観察表」は、8月以降も続けていきます。夏休み中も記入して、朝の検温と健康チェックの習慣をご家庭でも続けていただければ幸いです。
- ・「受診のすすめ」を受け取られましたら、早めに受診をお願いします。歯科は2学期始めに配付予定です。

