



考査が終わり、少しほっとしていますか？今年度は夏休みがいつもより短くなり、1学期はまだもう少しあります。暑い中での授業や活動になります。体調管理、熱中症予防、新型コロナウイルス感染症予防、自己管理をしっかりとしていきましょう！！



一人ひとりが
できることを
きちんとしよう

厚生労働省から出されている「新しい生活様式」を知っていますか？
新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、「新しい生活様式」として、
一人ひとりが感染防止の3つの基本である1. 身体的距離の確保、2. マスクの着用、3. 手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。

「新しい生活様式」の実践例

（1）一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 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
- 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（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 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。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

（2）日常生活を営む上での基本的な生活様式

- 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
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



～厚生労働省HPより～

◇ マスク着用による肌荒れやにきび・・・対策法は？ ◇

汚れたり、紐がちぎれたりすることもあるので、
予備のマスクを学校に置いておきましょう。

- 原因1** マスク内側のムレによる肌荒れ（唾液、くしゃみ、咳、呼気（息を吐く）の際に出る雑菌がマスク内側に付着。呼吸することによってマスク内がムレて雑菌が繁殖する）
⇒ 『マスクと顔の間にガーゼやコットンなどを挟む。ガーゼやコットンが、呼気より排出された水分を吸い取ってくれる』
- 原因2** マスクそのものの素材やアレルギー反応による肌荒れ
⇒ 『一般的に不織布マスクよりもガーゼ素材のマスクのほうが肌に優しく、肌荒れが起こりにくい傾向にある。花粉やウイルスを排除する機能は不織布のほうが優れているが、肌が弱い人や、肌の調子が悪いと感じた時だけでもガーゼ素材のマスクにすることはお勧め！』
- 原因3** マスクと肌の摩擦による肌荒れ
⇒ 『マスクが顔のサイズよりも小さいと、肌を擦り刺激になる。マスクは着用したときに、鼻から顎までが隠れるくらいの大きさで、ゴムや紐の部分が擦れて痛くならない程度のもの』

夏を元気に過ごすポイント4っ!

少しの時間でもいいよ!

POINT 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○。

POINT 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。

POINT 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。

POINT ④お風呂



シャワーだけですませず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。

運動するとき・部活動のとき

水分補給のタイミング

1 運動する前に **のんで**

ウォーミングアップで体温が上がりすぎるのを防いでくれます



2 渴く前に **のんで**

運動中に水分はどんどん失われます。のどが渴く前にこまめに補給して

3 お疲れさまで **のんで**

あとは帰るだけ…でも、水分補給を忘れずに

塩分もあわせてとりましょう。スポーツドリンク、塩分を含む飴・タブレットなどなど。

～最近の保健室～

「気持ち悪い」「頭痛い」と保健室に来る生徒と話をしていると、夜寝るのがとても遅かったり、家を出る時間がギリギリだったり、朝ご飯を全く食べていなかったり……。生活習慣をいきなり変えることは難しいことです。100%を目指すと疲れてしまいます。少しずつ少しずつ変えていきましょう。まずは10%から目指してみませんか?今回は食事!!



いつもの食事にアドバイス

朝ごはん、時間がなくて…

やっぱり食べないとダメ?でも、できるだけ寝ていたいし、食欲もないし…。

朝田さん

アドバイス おにぎりやパン1つからはじめてみましょう。クリアできたら、手軽なトマトやスープ、果物をプラス!食欲がなければ、ヨーグルトや野菜ジュースなどとりやすいものを。

お昼は単品大盛りが定番!

大盛りにすればお腹いっぱいになるから、問題ないよね?

屋岡くん

アドバイス 栄養のかたよりに注意!丼ぶりやめん類だけだと、副菜が足りません。サラダや和え物を組み合わせてバランスアップを。朝・夜ごはんでは副菜を多めにとるのもいいですよ。

夜にお腹がすいちゃって…

夜食にスナック菓子をよく食べるけど、朝お腹がすかないのはそのせい?

夜野さん

アドバイス 夜食は胃腸に負担をかけるので、翌朝の食欲に影響するのです。夜遅くまで勉強をして、お腹が空いてがまんできない場合には、ホットミルクやおかゆなど消化のよいものに。