



令和2年7月7日  
串木野高校 保健室



梅雨が明ければ、いよいよ夏本番。急に暑さが厳しくなる頃は体調を崩しやすい時期です。また、体育祭の練習も始まるので各自で体調管理をしっかりとこない、熱中症の予防に努めましょう。

## 新型コロナウイルス感染症防止対策の徹底

鹿児島県内で新型コロナウイルスの感染者は増加傾向にあります。今後も、基本的な感染症防止対策を継続し、感染拡大を予防しましょう。

- ☆毎朝の検温…発熱等、症状がある場合は自宅で休養する。
- ☆マスク着用…咳やくしゃみの飛沫を吸い込んだり、飛沫が飛び散るのを防いだりする。
- ☆教室の換気…休み時間毎に窓を開けて換気を行う。
- ☆こまめな手洗い…30秒程度かけて、水と石けんで丁寧に洗う。
- ☆三密を避ける…身体的距離の確保。(ソーシャルディスタンス)
- ☆抵抗力を高める…十分な睡眠、適度な運動やバランスのとれた食事を心がける。

**新型コロナウイルスの感染が心配な人や、自分の周りに感染した人がいたりして心配な人は相談してください。**

〈参考〉新型コロナウイルス感染症対策～「新しい生活様式」を踏まえた家庭での取組～  
文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課



熱中症予防に

**朝ごはん**

食事は水分や塩分をとる大事な機会。食欲のないときは、スープや野菜を使ったジュースがおすすめ。



冷房で冷えた体に

**お風呂**

ぬるめ(38℃程度)のお湯に長めに入って、リラックスしながら体を温めよう。

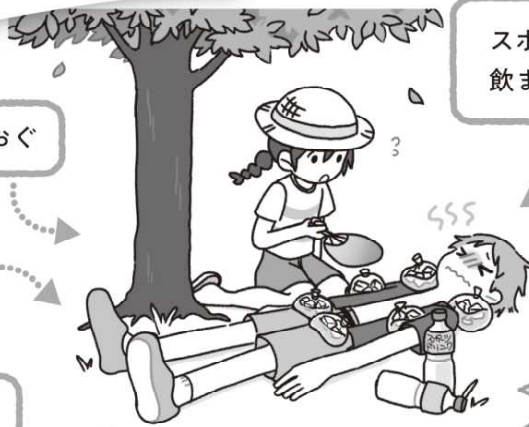


熱中症の応急処置は  
あわてず・すみやかに

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

## 上手に水分補給

ポイント  
は？

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… ちよつとずつ さまざま

水分補給が大切！

熱中症に注意



水分補給を忘れずに



● 食欲が低下して  
いるときは、お  
腹を温める半身  
浴でもOK

- 入浴前に水分補給をしておく
- 38〜40度のぬるめのお湯にゆ  
つくりつかる（15〜20分）

オススメの入浴方法

- クーラーや冷たい食べものな  
どが原因の夏の冷え性にも◎

どうしてお風呂がいいの？

- ぬるめのお湯につかると、副  
交感神経の働きでリラックス  
できる

暑さのせいで体が  
だるい、疲れがとれ  
ないという人はいま  
せんか？  
「バランスのいい食事」「十  
分な睡眠」に加えて「お風呂に  
入る」を実践してみましよう。



夏の疲れに食事・睡眠  
せつせつは？