

ほけんだより 7月号

東小田小学校 ほけんしつ 令和2年7月



7月になり、いよいよこれから夏本番です。気温がぐっと高くなるこの時期は、

熱中症も多くなります。特に今年はマスクを着用しているため、熱中症の恐れが

高まるといわれています。新しい生活様式の中で、少しでも快適に過ごせるよう

に工夫して夏をのりきっていきましょう。

手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24~72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…!

そこで、手洗い。

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のひら

など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!



クイズ 私は何が?



暑い日や、激しい運動で体温が上がると後に立つのが私。
ヒトの体温は内臓が動きやすいように、36~37度くらいがちょうどいい。
それより上がると、私が蒸発してからだの熱を外に逃がす。それで体温を調節しているんだ。

熱中症予防 × コロナ感染防止で

「新しい生活様式」を健康に!

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の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手洗いの実施や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



熱中症を防ぐために

マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに!



〔 マスク着用時は 〕



激しい運動は避けましょう

のどが潤いていなくてもこまめに水分補給をしましょう



気温・湿度が高い時は特に注意しましょう

新型コロナウイルス感染症に関する情報：
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>

