



# ほけんだより 8月

中等保健室 8月5日

長かった梅雨が終わり、厳しい暑さと待ちに待った夏休みがやってきます。一人ひとりが感染症予防対策を心がけ、熱中症や夏バテなどで体調を崩さないよう、元気に夏休みを過ごしてください。



Before コロナ

With コロナ

after コロナ

## 今、わたしたちにできること

はなれても、



心は  
近くに。  
.....

だから、

Physical Distance

## 正しいマスクのはずしかた



☑前後で手洗い

☑さわるのは  
ゴムひもだけ

☑マスク表面や  
顔はさわらない

マスク表面は汚染区域です



・手洗い後、しっかり  
水気をふき取って  
いますか？



・爪を切ってありますか？



・こまめに室内の換気をして  
いますか？



・他人とタオルやハンカチを共有していませんか？

## 9月の健康診断予定について

- ・9月4日(金)・・・眼科検診
  - ・9月7日(月)・・・腎臓検診(検尿)
  - ・9月11日(金)・・・腎臓検診予備日(検尿)
- \*予定が変更することもあります。



# 夏バテ してない?

夏バテとは、暑さや食欲不振で自律神経の調子が悪くなり、全身の疲労感やだるさを感じた症状のこと。熱中症や夏かぜの心配も高くなるので予防したいですね。



## 適度に運動してる?



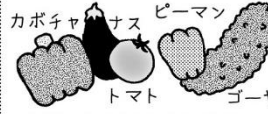
冷房に頼りすぎず、いい汗をかこう。

## 水分補給してる?



清涼飲料水の飲み過ぎはNG。水やお茶も飲もう。

## バランスよく食べてる?



疲労回復・日焼け止め効果も♪  
夏野菜は元気のもと。積極的に食べよう。

## 生活リズム、乱れてない?



休み中は不規則になりがち。でも、食事と起床の時間は守りたい。



ゆるめのお風呂にゆっくり入る



睡眠環境を整える

# 夏バテ知らず

眠るために

# 睡眠上手は

心地よく



夕食は早めに済ませる



夜、強い光を浴びない

\*7つのまちがいさがし答え...校舎の窓(中央)・校舎の補強(右端)・左はじの男子のタオルを持つ手・左から2番目の男子の靴・手前のハンドソープの容器・手前の水道の蛇口・右はじの男子の短パン

# 夏もしっかり 手洗いしよう



# 夏もしっかり 手洗いしよう

