

# ほけんだより



令和2年（2020年）  
7月1日  
熊本県立松橋西支援学校  
保健室

学校が再開して1ヵ月が過ぎました。学校の生活リズムには慣れてきたでしょうか。これから、どんどん暑くなり、過ごしにくい季節になります。室内でも熱中症になることがありますので、エアコンや扇風機を上手に活用して、快適に過ごしましょう。

新型コロナウイルス感染症も、まだ油断はできません。三密を避け、手洗い・うがいを続けましょう。

## 7月の保健行事

- |       |              |
|-------|--------------|
| 1日（水） | 体重測定（高）      |
| 2日（木） | 体重測定（小1，3，5） |
| 3日（金） | 体重測定（小2，4，6） |
| 6日（月） | 体重測定（中）      |

## 熱中症に注意！

## 運動するときのやくそく



たいいくかん まど  
体育館はドアや窓を  
あ かげとお  
開けて風通しをよく



すいぶん えんぶん てい きで  
水分や塩分を定期的に  
と  
取る（のどが渴まえに）



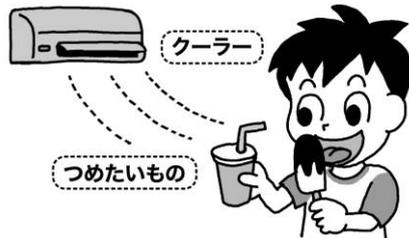
たいちよう わる  
体調の悪いときには  
むり やす  
無理をせず休む



すいみん ちようしょく  
しっかり睡眠・朝食  
たいちよう ととの  
体調を整えておく

他にも、夏の注意事項があります！！

## からだの冷やしすぎ に注意して！



## 夏のおでかけのときには 忘れずに…



## ☆この時期に大活躍のグッズ (in 保健室) ☆

暑くなると、体がだるく感じたり、やる気が出ない、集中できない等の症状が出てきて、学習がいつものようにできないことがあります。そんな時、保健室で登場するのが、**ネッククーラー！**です。

冷凍庫で凍らせた保冷剤をカバーに入れて首に巻けば、ひんやり気持ちいい、夏の救世主！外遊びや散歩の時に、おすすめです。ドラッグストアで購入できますが、保冷剤をバンドナ等であるので、首に巻いてもいいと思います。

# プールのやくそく



やくそくを  
まも  
守って、  
たの  
楽しく  
はい  
入ろう！

## \*\*\* 新型コロナウイルス感染症情報 \*\*\*



## かんせんストップ! 『3みつ』にちゅうい

### 「ムンムン」

しめぎったへや・たてもの



こまめに  
まどをあけよう

### 「ギュウギュウ」

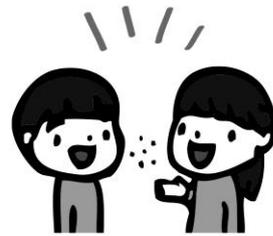
ひと ばしょ  
人がたくさんいる場所



へやの中よりも  
外であそぼう

### 「ガヤガヤ」

ひと ちか ばなし  
人と近づいて話をする



てをひろげて  
はなれてみよう

## 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 せっけんの手洗いは、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、手のしわ

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!

