

# ほけんだより



梅雨が明ければ、いよいよ夏がやってきますね。急に暑さのきびしくなる今は体調を崩しやすい時期です。いつも以上に生活リズムに気を配って、楽しい夏の思い出をたくさん作ってください。

## コロナに負けない!

ニュースで聞く言葉の意味、知ってる?



**飛沫感染** (ひまつかんせん)  
せきやくしゃみで飛び散ったしぶきを吸い込むことで感染する

感染

**接触感染** (せつしょくかんせん)  
ウイルスがついたものに触れた手から感染する

感染

2m離れるのが大切なわけ

体の中でウイルスがどんどん増えている人が、話をしたりせきをする時、しぶきの中にあるウイルスも飛ぶ。

しぶきは重さがあるから1~2mくらいで下に落ちる。2m離れていればウイルスは届かないし、マスクをしていたらもっと、安心。

ウイルスは口、鼻、目から人間の体に入る。



密集を避ける

**むんむん**

換気をしていない

**ぎゅうぎゅう**

たくさんの人が集まる

**がやがや**

近づいて話す

あなたと大切な人を守るために、一人ひとりが心がけよう



暑さに負けないために

夏こそ〇〇!

熱中症予防に

【朝ごはん】

冷房で冷えた体に

【お風呂】

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。



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。



ポイントは汗

# 暑い！を乗り切ろう

熱中症

熱をにがすポイントは汗

汗



汗をだすには水分補給が大事!

のどが渇く前に水分をとりましょう

塩分もあわせてとりましょう

スポーツドリンク、塩分を含むアメ・タブレットがおすすめ



今日ワウ



爪を指で強く押さえ、色が戻るのに時間がかかったら

脱水症状のサインかも



7月20日～31日は“お弁当”です。

お弁当が傷まない

工夫をしよう!

- ごはんやおかずはしっかり冷めてから入れる。
- 前日のおかずは再加熱する。
- 生ものや、水分の多いものはさける。
- 保冷剤を必ず入れる。保冷剤はお弁当の上に置く。
- 梅干しや酢など、菌の繁殖を抑える効果のある食品を上手に活用する。
- お弁当をアルミシートで包むと保冷効果 Up!!



熱中症

今日の危険度チェック

環境は...

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった



身体面は...

- カゼ気味ではないか?
- 寝不足ではないか?
- 水分はきちんととっているか?
- 運動を普段からしているか? (久しぶりではないか?)



当てはまる日は気をつけよう!