

ほけんだより8が



2学期がはじまりました。もしかしたら、夏休みの生活リズムから抜け出せずに「しんどいなあ」という人もいるかもしれませんね。そんなときこそ、がんばって早起きをして朝ごはんの時間をつくってみませんか？朝ごはんは毎日のエネルギーの源。しっかり食べて2学期も元気にすごしましょう。検索

【 重要なお願い 】

新型コロナウイルス感染症が拡大しています。現在、流行しているデルタ株のウイルスは子どもにも簡単に感染すると言われています。また、感染力が強いため、クラスター（集団感染）も起きやすくなっています。今まで以上に、感染予防対策を行うようにしてください。

◇朝、家で必ず体温を測ってから登校しましょう。

かぜの症状や体温が37.0℃以上ある場合には、登校を控え、自宅で休養してください。

体温を測り忘れた人は、保健室で体温を必ず測ってから、教室に行くようにしましょう。



◇こまめ（外から教室に入るとき・トイレの後・昼食の前後）に石けんで手を洗いましょう。

洗った手は清潔なハンカチやタオルでよく拭き取り乾かしてください。

洗ってない手で目や鼻、口などをさわらないようにしてください。

◇近距離（互いに手を伸ばしたら届く距離）での会話は避けましょう。

また、マスク着用を守りましょう。



◇教室の換気をしましょう。

◇十分な睡眠・適度な運動、バランスのとれた食事で免疫力を高めましょう。

あなたの命を守るのはあなた自身の行動です。



保健室からのあしらせ

- 夏休みに（病院を受診するような）ケガや病気をした
- 新たにアレルギーの症状がでた
- 緊急連絡先が変わった
- その他 体調で気になること

こんなことがあったら、保健室の吉田まで知らせてください。



スマイル



気温より体温が大事?



気温が高くて暑い夏——。ところで、人は何℃まで耐えられるのでしょうか?

日本での観測史上最高気温は41.1℃*。少しの時間なら50℃くらいまでは生きられる、との研究結果もあるそうです。ただし、人は気温の上昇には耐えられても、体温の上昇にはとても弱いのです。

病気などで高熱が出ると38℃くらいまで上がることはありますが、42℃を超えると意識障害が起こり、長く続くといずれは死に至ることもあります。

ちなみにいまコロナ禍で流行っている、おでこや手首で体温を測る非接触型体温計は、外気温に影響されて大きな差が出ることがあるようなので、注意が必要です。



*静岡県：2020年8月17日、埼玉県：2018年7月23日

夏の物知りクイズ

〇〇なのはどっち?

Q1

紫外線が**強い**のはどっち?

- ①正午ごろ
- ②午後4時ごろ

A1 ①

太陽が一番高くのぼるお昼は紫外線が強い時間帯。外に出かけるなら、お昼ごろを避けるといいですね。



Q2

量が**多い**のはどっち?

- ①人が1日に失う水分*
- ②ペットボトル(2L)1本分の水

※成人の場合

A2 ①

汗、おしっこなどで1日2.5Lもの水分が体から出ていきます。よく汗をかく夏はさらに出ていく水分が多くなるので、しっかり補給する必要がありますね。



Q3

眠りに**良い**のはどっち?

- ①寝る直前に熱いお風呂につかる
- ②寝る2~3時間前にぬるめのお風呂につかる

A3 ②

心地よく眠りにつくためには、お風呂で体を温めるのが効果的。ぬるめのお湯から上がって2~3時間が経ち、体の熱が冷めると、自然に眠くなります。寝る直前の熱いお風呂は寝つきにくくなるので注意を。



勇者「アキレス」のおはなし



ギリシャ神話に登場する英雄アキレス。アキレスのお母さんは、彼が生まれてすぐの頃「不死身の体にしてあげたい!」と冥界(死後の世界)の川にアキレスの体を浸しました。でもそのとき、お母さんがつかんでいたかかとだけが川に浸からず、アキレスの唯一の弱点になってしまいました。

その後、アキレスはとても強い戦士になりますが、最後はかかとを弓矢で射抜かれ死んでしまったのです。

——さて、不死身ではない私たち人間にとっても、かかとの上のアキレス腱はとても大切。柔らかくほぐしておくことで、足のケガを防げます。運動前には、しっかり伸ばしておきましょうね。

