



令和4年7月19日
中野区立中野東中学校
校長 久保田 啓介
養護教諭 白石 紗規

いよいよ待ちに待った夏休みですね！今年は記録的な暑さが続いたり、例年より早い梅雨明けとなったり身体が暑さに追い付いていない人も多いのではないのでしょうか。

また、「BA.5」と呼ばれる非常に感染力の強いコロナウイルスが流行し始めており、再び感染者数が増加しています。学校でも感染者や濃厚接触者での欠席が続いています。改めて感染予防（手洗いうがい、近距離での会話時のマスク着用等）を意識して行い、感染症対策を行いながら夏休みを元気に過ごしましょう。

夏休みの健康管理について

1. 引き続き感染症（コロナ等）対策を

現在、再びコロナ感染症が全国的に急拡大しています。「手洗い、うがい」「毎日の体調チェック」「適切なマスクの着用」「換気、密を避ける」等対策をお願いします。夏休み中であっても、毎日「健康の記録」を入力してください。

尚、夏休み中に本人、または家族のコロナ感染が判明した場合（またはPCR検査予定）は、学校までご連絡いただきますようお願いいたします。

2. 規則正しい生活を送りましょう。

不規則な生活が続くと体調を崩したり、免疫力が下がることで風邪を引きやすくなります。「早寝早起き」「3食しっかり食べる」「適度に運動をする」ことを続けましょう。

3. 熱中症対策も忘れずに！

水分だけでなく塩分も忘れず取るようにしましょう。部活動の際はスポーツドリンクなどから塩分を補給できるようお願いします。また、人との距離を十分に保ったうえで適切にマスクを外しましょう。

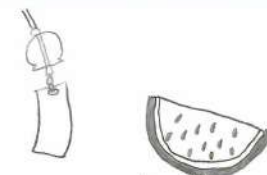
少しでも熱中症を疑われる症状が出た場合は無理をせず、涼しい場所に避難し休養してください。※意識がない、返事に応じない、自分で水分補給できない場合は直ちに救急要請してください

7. 8月の保健目標：「暑さに負けない健康づくりをしよう」

厳しい暑さを健康に過ごすために、みなさんはどんなことをしていますか？
今月の委員会のコーナーでは、熱中症予防対策について書いてもらいました。
水分補給だけでなく、他にも熱中症予防対策としてできることがたくさんあります。
ぜひしっかりと読んで、自分でできることを実践してみましょう。

委員会コーナー

今月の目標：暑さに負けない健康づくりをしよう！



熱中症予防
帽子や日傘を使って日ざしをよける。
スポーツドリンクやノンカフェインの麦茶で水分をとる。
学校や家に着いた後も油断しない。
よく寝て規則正しい生活を送る。

室内でできる予防
エアコンと扇風機も利用する。
すだれやカーテンで直射日光をさげろ。

なりやすい時期
梅雨明けなどの蒸し暑く、急に暑くなる7月など。
水 茶 麦茶

食事面
キウイの塩飴とキウイのスノーシー
キウイはレモンの8倍のビタミンCを含んでいる。
スイカ **嫌いな人も食べてね!!**
スイカは水分が90%以上でミネラルが豊富!!



水分補給



塩分補給



日よけ対策



エアコンの活用