



## 熱中症予防＋感染症予防 対策を十分に行いましょう

7月に入り、暑さも厳しくなり、熱中症予防対策が必須となりました。

また新型コロナウイルス感染者も急増しています。活動範囲が広がる夏休み。自ら感染症対策を意識し、適切に行動することが大切です。2 学期は体育祭や文化祭等の行事も控えています。一人一人が健康管理を十分に行うようにしてください。

### □朝からの体調確認を必ず行うこと。検温を忘れずに。

体調が悪い時は熱中症を引き起こす可能性が高くなるので、無理して活動しないこと。特に風邪症状・下痢症状・睡眠不足時は要注意です。

### □発熱、のどの痛み等、風邪の症状がある場合は、外出を控えましょう。

【症状がある場合】・かかりつけ医や最寄りの医療機関へ、電話相談。  
・「長崎県受診・相談センター」へ電話相談。

0120-071-126(土日祝日含む 24 時間対応)

### □身体的距離が確保できない場合・会話時はマスクを着用。

食事の時は対面を避け、大声での会話を控える。黙食を行うこと。  
※暑さ等で息苦しい場合は、一時的に外すなど、自身の判断で適切に対応する

### □エアコン使用時もこまめに換気を行うこと。手洗い・手指消毒も忘れずに。

### □のどが渇く前に水分補給をこまめに行うこと。

・大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給  
・運動を始める前に水分補給。運動時は 30 分に 1 回。

## 熱中症への対応

日本スポーツ振興センター学校安全部 <https://www.jpnsport.go.jp/anzen> より掲載



# 夏休みは治療のチャンス！

健康診断の結果、治療や受診のお知らせを受け取ったみなさん、受診は済みましたか？ 部活・勉強と忙しい日々が続いていますが、夏休みの間にぜひ治療をすませておきましょう。また、医療機関を受診した人は受診報告書を担任の先生に提出してください。



## 夏バテを防ごう！

夏バテとは自律神経が乱れて、からだに色々な不調がでることをいいます。

この時期、自律神経のバランスが崩れる理由の一つとして、冷房の効いた部屋と暑い屋外を何度も行き来することが挙げられます。その度に自律神経は、体温調節をするために、汗を出したり、止めたりする必要があり、オーバーワーク(働きすぎ)のような状態になってしまいます。また冷たい食べ物・飲み物を取りすぎていると、内臓の温度が下がり様々な不調が現れます。



## 夏バテ対策として・・・

まずは十分な食事・睡眠をしっかりとりましょう。熱中症予防及び感染症予防にもなります。自律神経の働きを正しく保つために、夏季休業中も規則正しい生活を心がけることが大切です。

### 食事編

#### 胃腸にやさしい食べ物を摂ろう

まずは胃腸を疲れさせない食事が大切。冷たい食べ物・飲み物を控えるのはもちろん、脂質が少なく、消化によいものを摂りましょう。

##### 脂質が少なく、消化によい食べ物

- うどん ●とうふ ●納豆 ●白身魚
- かぼちゃ ●ほうれん草 ●にんじん
- バナナ ●リンゴ など



#### 体を温める食べ物をプラス！

体を温める効果のあるものを食事に加えるのもオススメ。また、そうめんなど、冷たい食事の場合は温かい飲み物も用意しましょう。

##### 体を温める効果のある食べ物

- タマネギ ●しょうが ●にんにく
- ネギ ●こしょう ●唐辛子 など



### 冷房編

#### 部屋の温度は28度を目安に

暑い日は冷房の温度を下げたくなりますが、ストップ！ 体が快適と感じる室温は26～28度と言われています。また、室内と室外の気温差が激しいと、ストレスにより自律神経が乱れ、胃腸の動きなどにも悪影響を与えます。

室温を26～28度に維持できるように、温度計とエアコンの温度設定をこまめにチェックしましょう。



#### お風呂で温まろう



暑いからといって、湯船に浸からずシャワーだけはNG。38度くらいのお湯にゆっくり浸れば、体の芯から温まり、全身の血流もよくなります。