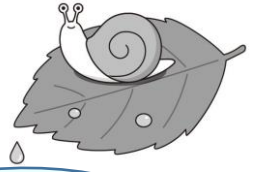


すこやか

R4. 6. 17



新潟県内が梅雨入りし、じめじめとした過ごしにくい日が増えてきました。これからの季節に潜む危険といえは…**熱中症**です。普段からバランスの良い食事や十分な睡眠、適度な運動など、規則正しい生活を心がけ、暑さに負けない体を作りましょう！



「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

※「環境省熱中症予防情報サイト」をご参照ください。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整する
- ・涼しい服装をする
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・急に暑くなった時は特に注意する

2 適宜マスクをはずしましょう

- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合は、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、十分に距離をとった上で適宜マスクをはずして休憩をとる

3 こまめに水分補給しましょう

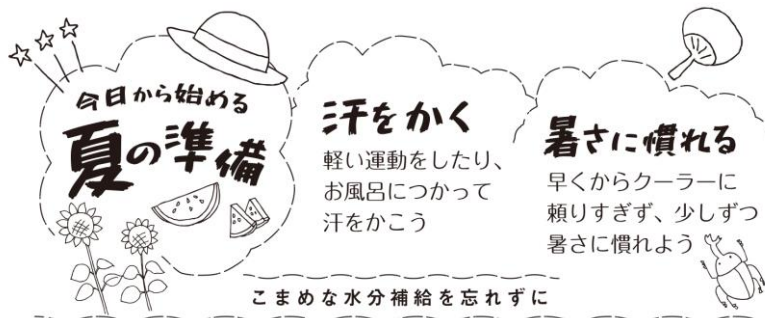
- ・のどが渇く前に水分補給
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに
- ・1日あたり1.2リットルを目安に

4 日頃から体調管理をしましょう

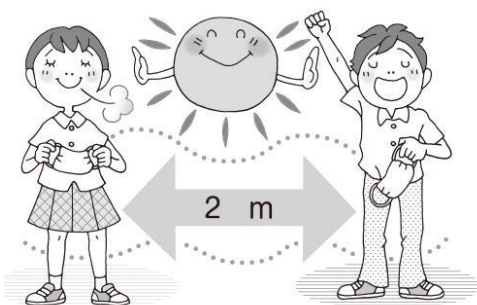
- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪い時は無理せず自宅で休養

5 暑さに備えた体力作りをしましょう

- ・適度に運動を
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



熱中症になる時とならない時 違いは？



！マスク熱中症に注意！

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。

「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。



6月22日～29日

校内「歯と口の健康週間」です



来週から校内「歯と口の健康週間」が始まります。歯科検診（全校）や歯肉炎予防教室（1年）の他、保健委員会による歯ぶらしチェックや放送による歯と口の健康に関するクイズや豆知識の紹介などを予定しています。この機会に、ぜひ自分の「歯と口の健康」について考えてみてください。

歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと



これも感染予防の大切なマナーです



6月23日（木）歯科検診があります。治療のお知らせが届いた場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

*** 保護者の皆様へ ***

毎日の検温、ご家庭での健康観察・健康管理にご協力いただき、ありがとうございます。上越市内、新潟県内の新型コロナウイルス感染状況は減少傾向にあります。また、マスク着用について、必要がない場面が厚生労働省から示されました。詳しくは6月10日配付の文書「新型コロナウイルス感染症対策の徹底等について（お願い）」をご確認ください。

学校では、熱中症リスクが高い夏場においては、熱中症対策を優先し、マスクを外すよう指導します。その際、人と十分な距離を確保し、会話は控えることも併せて指導します。

（文書より抜粋）

ご家庭におかれましては、引き続き朝、確実にお子さんの健康状態を把握していただき、少しでもいつもと体調が違う場合（発熱や喉の違和感、咳、鼻水等の風邪症状）は無理に登校させず、早めの受診と休養をお願いします。