

夏休みの保健目標

夏を健康に過ごす！

暑くてじめじめした天気が続いていますね。いよいよ夏本番！ 今まで経験したことのない夏の生活が続きます。基本的な生活習慣を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

継続して、習慣づける… 感染予防対策

感染防止対策として「ソーシャルディスタンス」やマスク着用などが注目されていますが、『新しい生活様式』など徹底を呼びかけられていることの中には、実はこれまでも、他の感染症の対策として周知されてきた行動が含まれています。

手洗いで、
しっかり水気を
ふき取っていますか？



他の人とタオルや
ハンカチを共用して
いませんか？

爪(とくに手の爪)
は短く切って
ありますか？



こまめに・定期的に
室内の換気をして
いますか？

これらは今回の新型コロナウイルスに限らず、多くの感染症で有効な予防対策でもあります。仮に流行が収まってきても、そこでおしまいにはしたくないものです。

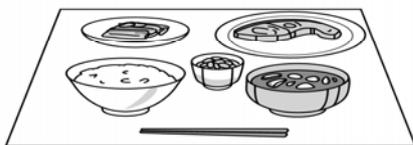
私たち人間は過去にもさまざまな感染症と闘い、多くのことを学んできました。未知のウイルスにも有効な知識の蓄積を活かし、心身の健康につなげましょう。



熱中症をふせごう

（暑い時に気をつけたいのが熱中症です。ちょっと気をつけることから予防が始まります。）

朝ごはんは水分・塩分・栄養を補給



人は寝ている間にたくさん汗をかくので、起きたときにはからだ水分不足になっています。水分・塩分・栄養を補給するために、朝ごはんを食べましょう。

こまめに水分補給

水や麦茶などのカフェインを含まないものや、大量に汗をかくときはスポーツ飲料をとりましょう。



運動するときは休憩を

水分をとりながら、日陰で休憩しましょう。無理をしないことが大切です。



●今年度の校内「レシピ甲子園（料理コンテスト）」は残念ながら中止ですが、読売新聞社主催の「食 with レシピ甲子園第7回 (<http://www.yomiuri-osaka.com/shokuwith/>)」は実施されますので、興味のある人は是非応募してくださいね。保健室、職員室にも募集要項があるので声をかけてください。

