

# ほけんだより 7月

令和4年7月4日  
立川市立立川第二中学校  
校長 山口 聡  
養護教諭 中島 千恵

早くも梅雨明けとなり、厳しい暑さが続いています。暑さから体調を崩す生徒も出ています。熱中症について、裏面に掲載しました。読みましょう。【熱中症に気を付けながら感染症対策を続けましょう！】

東京都教育委員会



## 夏のマスクは、熱中症に気をつけて！

マスクは重要な感染症対策のひとつですが、気温や湿度が高くなると、マスクをつけていることで熱中症になるおそれが高まります。夏場は、マスクを着用する必要がない場面では、外すことをおすすめします。

	身体的距離が確保できる		身体的距離が確保できない	
	屋内	屋外	屋内	屋外
会話をする	マスクの着用がおすすめ	マスクを着用する必要はない	マスクの着用がおすすめ	マスクの着用がおすすめ
会話をほとんどしない	マスクを着用する必要はない	マスクを着用する必要はない	マスクの着用がおすすめ	マスクを着用する必要はない

- ▶ 屋内とは、建物の中や地下街、公共交通機関の中など。
- ▶ 学校では、屋外の運動場に限らず、プールや屋内の体育館等を含め、体育の授業や、部活動で運動しているときは、マスクをする必要はありません。
- ▶ お年寄りと会うときや、病院に行くときなどは、マスクをつけましょう。



### マスクを着用する必要がない場面の一例



ランニングなど人と離れて行う運動

会話せず、距離をとった登下校時

屋内で個人で行う読書 など

### マスクを着用する場面の一例



試合の応援や声を出す場面

部室や更衣室などの利用時

食事の後の会話 など

## ☆☆☆7・8月の保健目標☆☆☆



## 夏を健康で安全に過ごそう！！



～水泳の授業が始まりました～

注意すべき点について確認しましょう。

### 水泳前の健康チェックリスト

- 体調は良いですか？
- 睡眠は十分にとれていますか？
- 朝食はしっかり食べましたか？
- 目や鼻、のど、耳に異常はありませんか？
- じゅくじゅくした傷はありませんか？
- 爪は短く切っていますか？



### ～これからの保健行事（予定）～

9月8日(木) 修学旅行前・マラソン大会前検診

3年生・1年生希望者対象

# 熱中症に気を付けましょう！

## ◎熱中症予防行動の確認！

熱中症予防、いくつできていますか？チェックしてみましょう！

### 熱中症予防チェックリスト

- 休み時間になったら毎回 or 1 時間に 1 回以上、こまめに水分をとっている  
→「のどが渴いた」と思ったときには、すでに水分不足……。熱中症リスクが高まっている状態です。  
脱水になる前に、こまめに水分補給を行きましょう。
- 服の下に、吸水性・速乾性・通気性の良い下着を着ている  
→下着は汗を吸収し、体の熱を下げてくれます。吸水性・速乾性・通気性の良い素材であれば、熱がこもりにくく、快適に過ごすことができます。
- 暑さを避けるよう、外では日傘や帽子を使用し、室内ではエアコンや扇風機をつけている
- 暑い時は無理をせず、外出や運動を控えている
- しっかり食べ、十分な時間の睡眠をとっている  
→無理なく適度な運動をして体力をつけ、規則正しい生活を送り、熱中症になりにくい体づくりをしましょう。



## ◎こんな時、どうする！？ ～熱中症の応急処置～

