



いよいよ夏本番！7月は1年の折り返し地点でもあります。先週は板高健康 WEEK として、生活習慣を振り返って改善のため1週間取り組みました。夏休みも早寝早起き朝ごはんを継続すると、勉強やスポーツなどで自分の力を最大限に発揮できることでしょう。熱中症予防と感染症予防に取り組みながら、充実した毎日を過ごせるといいですね。

夏の健康をつかみとる！

涼をとる

- 涼しい服装、日傘や帽子を活用しましょう
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動しましょう
- 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰や風通しのよいところへ！



水分をとる

- のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう（1日あたり1.2Lを目安に）
- 大量に汗をかいたときは、プラスの水分と塩分も忘れずに



マスクをとる

- マスクをとって休憩しましょう
- そのとき、人と十分な距離（2m以上）をとるよう気をつけましょう
- 暑い中マスクをつけていると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなります



自分の体調をみとる

- 朝晩の体温チェックをしましょう
- 体調が悪いときは自宅で休養し、大事をとるようにしましょう



疲れをとる

- お風呂に入って1日の疲れをとりましょう
- 毎日同じリズムで睡眠をとることも大切です



情報をとる

- 天気予報でその日の気温をチェックしましょう
- 暑さの情報を事前に確認しましょう



+ プラス



- 人と十分な距離をとる
 - 手洗いで汚れ・ウイルスをとる
- 感染症対策を続けましょう



暑さの情報 熱中症警戒アラートとは？

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。

発表されている日には、外出を控え、エアコンを使用する等の、熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

より詳しい情報は…

環境省：<https://www.wbgt.env.go.jp/>

気象庁：<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>

・健康観察表について

（終業式 7/20～登校日 8/3～始業式 9/1 まで）

健康観察表は、医療機関を受診する際、経過をみるができますので、夏休みも毎日記録しましょう。登校日と始業式には必ず持って登校してください。

・健康診断の結果について

健康診断の結果、受診が必要な人は早めに医療機関を受診するようにしましょう。

また、その結果は保健室まで提出してください。