



## 夏休みも感染症対策を続けながら 健康に過ごそう!



梅雨が明けると夏本番です。今年は、新型コロナウイルス感染症対策のためにマスクが欠かせない夏になりそうですが、マスクをしていると熱中症のリスクが高まる心配があります。一日一日を大切に、健康と安全に気をつけて有意義な夏休みにしましょう。

### 1. 新型コロナウイルス感染症対策を継続しよう!

#### ◆検温・健康観察・「家庭で行う健康観察記録表」に記録

夏休みも毎日、検温や健康観察を継続してお願いします。その結果は「家庭で行う健康観察記録表(No.5)」に行動歴や家族の状況も含めて記録しておき、学校への登校時や部活動時には必ず持参して提出してください。もしも、発熱等の症状がある場合は、自宅で休養または発熱外来等に相談して医療機関に受診しましょう。

#### ◆三密を回避

**むんむん**

換気が悪い  
密閉空間  
×密閉

**ぎゅうぎゅう**

多くの人が集まっている所  
×密集

**がやがや**

人と人が近い距離で話したり、大声をだしたりする  
×密接

#### ◆こまめな手洗い

##### ◆手洗いのタイミング

- ・外から屋内に入るとき
- ・咳やくしゃみをしたたり鼻をかんだりしたとき
- ・トイレの後
- ・食事の前
- ・清掃の後
- ・共用のものを触る前後→部活動でも忘れずに!

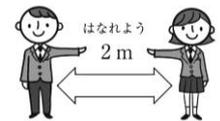
※手洗いは、清潔なタオルやハンカチ(共用しない)でしっかり水気を拭き取りましょう。

#### ◆マスクの着用(熱中症にも注意!)

登校時や外出する際にはマスクを着用しましょう。ただし、熱中症予防のため、以下のような場合には適宜マスクを外しましょう。

- ・屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できるとき
- ・暑さで息苦しさを感じたとき

※マスクの着用により、のどの渇きに気づきにくくなっています。意識して、こまめに水分を取るようにしましょう。



### 手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって **24~72時間** くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が...! そこで、手洗い。

- ①流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ②石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のひらなど、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!



## 2. 生活リズムを整えて過ごそう!

人は、暑いところで活動するだけで、たくさんのエネルギーを使い、体の疲れを感じます。体の疲れをとるには、「三度の食事」と「十分な睡眠」が欠かせません。夜更かしや睡眠不足の状態では、体の抵抗力が低下して、熱中症や他の病気を発症しやすくなってしまいます。



夏休みも、就寝時刻と起床時刻、メディアの時間を決めて、動画視聴やゲームなどの誘惑に負けないで、自己コントロールして過ごしましょう。



**夏バテ知らず**  
睡眠上手は  
心地よく  
眠るために



## 3. 熱中症を予防しよう!

熱中症は、睡眠不足・朝食抜き・下痢・おう吐・生理中・服薬中等の場合に、発症しやすくなります。毎日の健康管理や、こまめに水分補給をして、熱中症にかからないように気をつけましょう。

### 上手に水分補給

ポイント  
は? 軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどが渇いた」とは感じません。でも、汗とともに体内の水分はどんどん失われていきます。

だから... **ちびちびずつ** **こまめに**

**水分補給が大切!**

熱中症の応急処置は  
**あわてず・すみやかに**

- うちわやタオルなどであおぐ
- 脇の下・首・足の付け根を冷やす
- 衣服をゆるめて涼しい場所に寝かせる

### もしもの時には?

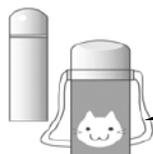
スポーツドリンクなどを飲ませる

無理やり飲ませることはやめましょう

**意識がない場合は、救急車を呼びましょう**

## 4. 夏休み中、学校には水筒を持参しよう!

夏休み中は、各自で水分補給用の水筒を持参して、学校の水道水は飲まないようにしてください。



なぜ? 夏休み中は、学校の水道使用量が減り、給水タンクや途中の水道管に水がたまった状態が続くので、飲料には適さない場合があるためです。

ただし、体育館に設置された『冷水器』は、給水タンクを通らない水なので飲用できます。

## 5. 医療機関を受診して、検査や治療をしよう!

1学期の健康診断結果から、眼科へを受診を勧められた人で、まだ受診していない人は夏休みに受診しましょう。そして、2学期始業式の日「受診結果報告書」を学校へ提出してください。