

7月のほけんだより

令和4年7月8日 中南小 保健室

感染対策 特別号

県内では、6月下旬から新型コロナウイルス感染症の感染者数が急激に増えてきており、いつ、どこで感染するか分からない状況です。（7月7日の県内の感染者数は1578人でした。）引き続き感染対策をしっかりと行いながら、夏休みを迎えたいものです。

☆ 基本的な感染予防対策

- ・ 距離をとって。（くっつかない）
- ・ 手洗い、うがい、手指の消毒
- ・ 窓を開けて空気を入れかえる
- ・ マスクの着用

※熱中症予防のため、外ではマスクをはずし周りの人と十分な距離をとるようにしましょう。



手を洗うモン
#WashHands



換気をするモン
#OpenWindow



くっつかないモン
#KeepDistance



☆ 元気な体をつくるために

- ・ 生活のリズムをくずさない
早ね・早起きで睡眠をたっぷりとり、つかれを残さない。
- ・ 朝ご飯をしっかりと食べる
- ・ 栄養をきちんととる

暑くなり食欲が落ちてしまう時期ですが、食べやすいアイスやジュースなどでお腹をいっぱいにしなくて、食事でも栄養を取るようにしましょう。

- ・ 疲れたときは、無理をしないで休養をとることが大切です。



☆ お願い

学校で、かせ症状（せき、のどの痛み、頭痛、だるさなど）があるときは、発熱がなくても連絡をさせていただきます。お忙しい中に大変申し訳ありませんが、なるべく早めにお迎えをお願いいたします。感染予防のためご協力をお願いいたします。

また、登校前の健康観察・検温で気になる様子がみられる時は登校を控えてご家庭で様子を見たり、病院の受診など対応をお願いいたします。何かありましたら、学校までお知らせください。

あつ〜い夏は免疫力ダウンに注意！

夏は、さまざまな理由から免疫力が下がりがち。

冷たい食べ物・飲み物で胃腸が冷える

涼しい屋内と暑い屋外の気温差で自律神経が乱れる

熱帯夜や冷房による体の冷えて睡眠不足

“シャワーだけ入浴”で疲れが取れない

免疫力が下がると、夏カゼはもちろん、新型コロナウイルスなどにもかかりやすくなってしまいます。

免疫力を下げないコツは、毎日の生活習慣をほんの少し見直すこと。

元気に夏を乗り切るために、「免疫力アップ」を意識した生活を心がけましょう！

