

# ほげんだより 7月

令和2年7月17日(金)  
国立市立国立第三中学校  
主任養護教諭 林田 智子

## 新型コロナウイルス 感染症の予防③

例年は蒸し暑い今の時期ですが、梅雨が長引いているためか、熱中症を疑う症状の人はほとんど出ていません。

国立三中では水分補給のために、季節にかかわらず、水筒を持ってきてよいことになっています。ただし、中身は水かお茶で、ノンシュガーのものというルールがあります。(これは虫歯や歯肉炎の予防が関わっています。)部活動で用意する飲み物については、電解質補給も必要ということで、「スポーツドリンク可」としています。

暑い日、冷たい飲み物を飲むことで気持ちが切り替わって学習に取り組めたり、気持ちが落ち着いたりすることもあることでしょう。マスクをつけていると水分を取りたいとは感じにくいかもしれませんが、気づかないうちに体の水分は失われています。休み時間ごとに水分を取るようにしましょう。



☆☆ 気を引き締めていきましょう ☆☆

皆さんの笑顔や楽しい雰囲気から、新年度の生活にもだいぶ慣れたのだらうと感じます。しかし、感染予防は継続が必要です。

給食終了後、すぐにマスクを着用できていますか？また、体育の前後、マスクを外して移動する際、おしゃべりしないよう各自が気を付けているでしょうか。会話をするときには、身体的距離を1~2mとるかお互いにマスクを着ける。この対策で、飛まつ感染を防ぎます。

目・鼻・口に触るとき、その手は洗った直後ですか？目・鼻・口に触った後、手を洗ってから他の物に触っていますか？

手は、いろいろなところに触れるため、いろいろな菌やウイルスがついています。手洗いと手指消毒液による消毒で、接触感染を防ぎます。



かなり短くなった夏休み。やりたいこと、進めたい学習は、どのくらいの時間がかかる予定ですか？二週間と少しの休みを有効活用するために、計画を立てましょう。

脳のコンディションが整っているならば、午前中が一番さえていやすい時間帯。夕方眠くなりやすい時間帯。この二つの時間帯を活用して、集中して短時間で学習を進めましょう。学習と趣味などの楽しみを両立して、充実した時間を過ごしてください。



### 熱中症

声をかけて仲間を守ろう



**学**校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、つい無理をしてしまうことも…。もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば…

無理してない？

水分とってる？

休けいしよつか

体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。

