

# ほけんだより

夏休み前  
特別号

令和3年7月19日  
野沢中学校保健室

もうすぐ夏休み！

おさらい！

要注意！

新型コロナウイルス感染症対策

&

熱中症対策

を心がけてすごそう！

もうすぐ待ちに待った夏休みになります。ぜひ有意義な楽しい夏休みにしてほしい反面、今年の夏休みも昨年度に引き続き新型コロナウイルスの感染予防、また熱中症対策を心がけて過ごしてほしいと思います。

予防で最も大切！手が洗えない場合は、アルコール消毒で手指衛生を保とう！

飛沫感染を防ぎます。マスク熱中症にならないように注意しよう。

検温や健康観察は毎日続けよう。体調が悪いときは、部活への参加や外出は控えよう。

手洗い

マスク  
着用

朝の健康  
チェック

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。こまめに水分をとろう。

早寝早起き、バランスの良い食事を心がけてすごそう。夜更かしや冷たい物の食べ過ぎは要注意！

水分  
補給

規則正しい  
生活習慣

## 【 新しい生活様式におけるポイント 】

- ① 体調がおかしい、息苦しさ等を感じたらマスクを外しましょう。一時的に片耳だけかけて呼吸するなど、自分で判断しましょう。
- ② 運動・作業の時以外でも、高温・多湿といった環境、人との距離がとれる時は、マスクを外しましょう。
- ③ エアコンを使う時は、換気しましょう。換気により室内温度が高くなりがちなので、温度設定を下げる工夫などをしましょう。

8月19日（木）にまた元気な野中生に会えることを楽しみにしています！よい夏休みを♪

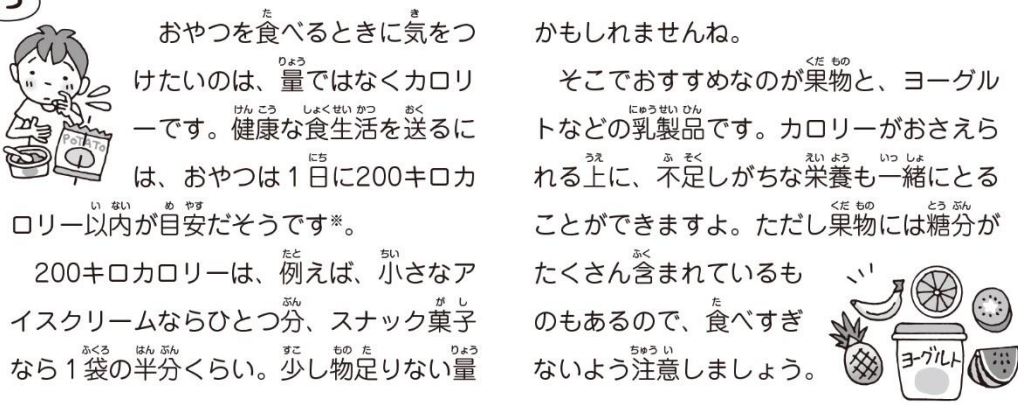
おやつ

量よりカロリーに注意を

おやつを食べるときに気をつけたいのは、量ではなくカロリーです。健康な食生活を送るには、おやつは1日に200キロカロリー以内が目安だそうです\*。

200キロカロリーは、例えば、小さなアイスクリームならひとつ分、スナック菓子なら1袋の半分くらい。少し物足りない量かもしれませんね。

そこでおすすめなのが果物と、ヨーグルトなどの乳製品です。カロリーがおさえられる上に、不足しがちな栄養も一緒にとることができますよ。ただし果物には糖分がたくさん含まれているものもあるので、食べすぎないように注意しましょう。



\*農林水産省「子どもの食育 おやつ工夫」より

夏のちよい足し

オススメ4つ

**カレー味** をプラス

カレーの香辛料は、体にこもった熱を汗で発散させてくれます。また食欲を高めてくれるので、夏バテ予防になります。

**しょうが** をプラス


しょうがの香りは食欲を高めてくれます。また胃腸の働きをよくして、消化不良を予防するので、薬味でちよい足しはオススメ。

**梅干し** をプラス

酸っぱさのもとクエン酸が、疲れの原因になる乳酸を体の外に出してくれます。抗菌作用もあるので食中毒の予防にも。

**キムチ** をプラス

キムチに含まれる乳酸菌が腸の環境を整えてくれます。腸が健康だと免疫力も高まり、夏バテの予防もバッチリ!



気温より体温が大事?

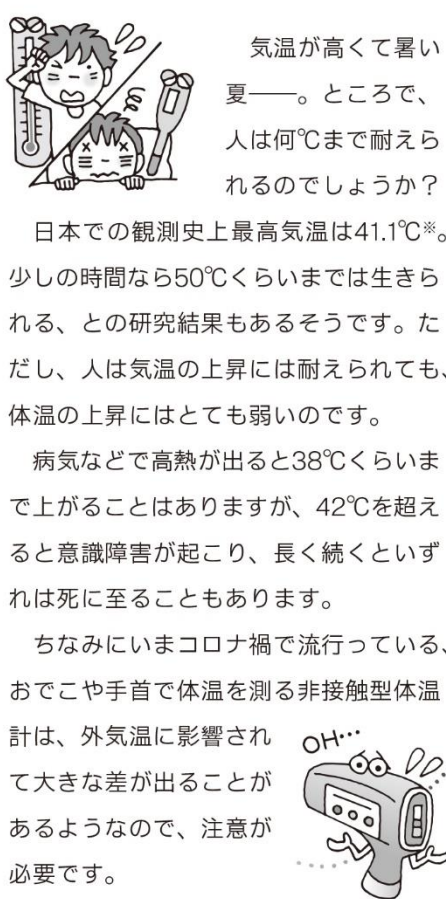
気温が高くて暑い夏——。ところで、人は何℃まで耐えられるのでしょうか?

日本での観測史上最高気温は41.1℃\*。

少しの時間なら50℃くらいまでは生きられる、との研究結果もあるそうです。ただし、人は気温の上昇には耐えられても、体温の上昇にはとても弱いのです。

病気などで高熱が出ると38℃くらいまで上がることはありますが、42℃を超えると意識障害が起こり、長く続くといずれは死に至ることもあります。

ちなみにいまコロナ禍で流行っている、おでこや手首で体温を測る非接触型体温計は、外気温に影響されて大きな差が出ることもあるようなので、注意が必要です。



\*静岡県：2020年8月17日、埼玉県：2018年7月23日

“禍与福隣” きっと、大丈夫

【禍与福隣】

禍と福は隣同士に

あって、いつどうなるかわからないから予防・警戒を怠らないように——というのが本来の意味。今から2,000年以上前、荀子という中国の学者さんが残した言葉です。

この1年くらいの間、禍という漢字をたくさん見て、もうイヤだと思っている人も多いです

よね。でも禍ばかりだったから、きっともうすぐ福が訪れる。だって、隣同士にあるものだから」と前向きに考えてみましょう。

少しずつですが、行事ができるように先生たちも工夫しています。全力で楽しめるように、夏休みの間も「早寝早起き朝ごはん」でパワーをたくわえておいてくださいね。

2学期、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

