



○今月の保健目標○

暑さに負けない
体力作りをしよう



驚くほど早く梅雨が明け、真夏の暑さが続く日々が訪れてしまいました。今年は急な梅雨明けで、身体が暑さに慣れる期間が短く、熱中症がおこるリスクも高まっています。マスクの着脱はメリハリをつけ、水分・塩分補給をしっかりを行い、熱中症を予防していきましょう。残り少ない1学期を元気に乗り切ろう!!



早期治療のお願い

4月・5月の健康診断で「治療のおすすめ」が配られたお子さんの治療はお済みでしょうか? 視力等、そのまま放置しているとさらに状態が悪くなってしまうものもあります。また、歯科健診で治療が必要となった場合も医療機関への早めの受診・相談をしてください。むし歯や口腔内の異常をそのままにしておくと、歯並びや発音への影響、ときには全身の疾患につながることもあります。受診の際には、学校から配布された治療の用紙を持参し、医療機関で結果を記入してもらってください。



マスクの着用×熱中症対策

～マスク依存…? マスクの着用について考えてみよう～

コロナ禍になり、3度目の夏がやってきました。感染予防のために、すっかり定着したマスクの着用ですが、熱中症予防の観点からみると、マスクの着用は熱中症リスクを非常に高めてしまいます。

先月、厚生労働省から熱中症予防とマスクの着用についての方針が出されました。「屋外での散歩やランニング・通勤通学等もマスクの着用は必要ない」と明確な指示が出ています。また、「体育や部活動等の運動を行う際や登下校の際は、屋内外にかかわらずマスクの着用は必要ない」とされています。学校生活の中でも、授業中や部活動中、登下校の際などマスクを外すように声かけを行っていますが、マスクを着用したまま活動している生徒がとても多くみられます。「顔を見せたくない」・「マスクをつけているほうが安心する」といった精神的な【マスク依存】もあるのでは…と保健室では心配しています。

そもそも、マスクは飛沫（喋るときや、咳・くしゃみをした時に飛び散るしぶき）を周りに飛ばさないようにする事が目的のものです。空気中に漂っている菌やウイルスは、マスクの編み目よりもずっとずっと小さいので、マスクの編み目を簡単に通過してしまいます。なので、1人でのとき・会話をしないとき等は、周囲に飛沫は飛ばないので、感染症予防のためのマスク着用はあまり意味を成しません。ぜひ、ご家庭でも適切なマスクの着脱について話し合ってみてください。そして、まずはマスクを外して登下校するよう、ご家庭からも声かけをお願いできればと思います。

抵抗力を高める

- 十分な睡眠
- バランスのとれた食事
- 適度な運動

結局これがいちばん大切!!

「栄養・運動・休養」は感染症予防の基本。自分の免疫力を高めることが何より大切!! 熱中症予防にも◎!!