

ほけんだより 7月

令和2年7月
鴨島支援学校
保健室



7月になり、いよいよこれから夏本番ですね。
さわやかな青空を見ると、思いっきり遊びたくなりますよね。
でも、この時期に注意してほしいのが熱中症。しんどくなる前の「予防」が大切です。上手に対策しながら、元気に夏を過ごしたいですね。

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

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

「う」のつく食べ物で暑気払い

夏の土用の丑の日といえ
ば？ うなぎはもちろ
ん、他にも「う」のつくもの
を食べると、元気に夏を過ご
せると言われ
ています。



これらの食材を取り入れて
元気な毎日を！

うなぎ

タンパク質・脂質・ビタミンが豊富。
栄養価が高く、夏バテ防止にも。

うどん

消化しやすく、胃腸にやさしい。食欲
が落ちているときにもおすすめ。

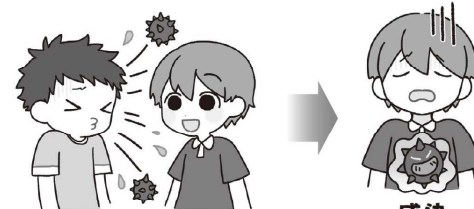
うめ干し

疲労回復効果のある、
クエン酸がたっぷり。
夏に不足しがちな塩分
の補給にも。



飛沫感染

せきやくしゃみで飛び散ったし
ぶきを吸い込むことで感染する



感染

接触感染

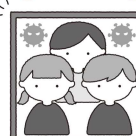
ウイルスがついたものに触れた
手から感染する



感染

あなたと大切な人を守るために、一人ひとりが心がけよう

むんむん



みつべい
密閉

ぎゅうぎゅう



みつしゅう
密集

がやがや



みつせつ
密接



一人ひとりが
できることを
きちんとして

感染
予防

手洗い(消毒)

咳エチケット

換気

3密をさける

!!コロナウイルスが多いのは...!!

たくさんの人が触るところ!



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、手のしわ

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!

