



令和4年7月20日  
第4号  
田万川中学校 保健室

梅雨が明け、晴れの日かと思えば、雨が降り…蒸し暑い日が続き、気象が不安定になっています。中学生ぐらいの年齢はまだ環境の変化に影響を受けやすく、不安定な陽気に振り回されることもよくあります。よく寝る・よく食べる・よく体を動かすことで、外的ストレスに負けない体を作りましょう。

さて、明日から夏休みです。夏休み期間中には、秋季体育大会や陸上大会があります。暑さに負けず、全力でプレーできるよう、体調をしっかりと整えておきましょう！

## 暑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です。「冷たい食べ物・飲み物で胃腸が冷える」「涼しい屋内と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」など…。

免疫力が下がると、夏かぜはもちろん、新型コロナウイルス感染症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です。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。



## 熱中症&汗臭さ対策に！ “濡れタオル”で水分をプラス！

汗は皮膚から蒸発するとき、体の熱を奪って体温を下げます。汗に水分が加わると、蒸発する量が増え、熱をたくさん奪ってくれるのです。また、汗臭さの原因になる皮膚の細菌や皮脂も水分が絡めとってくれます。

濡れタオルがなければ、汗拭きシートでも大丈夫です。

ぜひ「水分をプラスする」ことを意識してみてください。

汗を拭くとき、  
どちらのタオルを使っていますか？



実は…

暑い夏には「濡れタオル」が効果的！

## SNSの書き込みに気をつけて ～心の健康を保つために～

周りの友達だけでなく、多くの人々とやり取りのできる SNS。便利に楽しくコミュニケーションできるツールですが、基本のルールやマナーを知らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。夏休みの間だけでなく、これから先ずっと悲しくつらい思いをしないように、右のことを絶対に忘れないようにしてください。



- ①人の悪口を言ったり、批判したりしない。
- ②個人情報(住所や名前、年齢、学校名など)を書かない。
- ③自分や友だちの写真を勝手にアップロードしない。
- ④知らない人と、直接会う約束をしない。

裏面へ続く

## 夏休み中も感染症への対策を！

現在、コロナウイルス感染症も収まる気配がなく、新たな感染者も増え続けています。みなさんは、夏休み中も部活動やサマーもチャンスがあるため、学校に来ることが多いと思います。自分が感染しない・他の人に感染させないようにするために、夏休み中も対策を行っていきましょう。

### ① 毎日、健康観察をしよう！

「夏休みのしおり」に健康観察の結果を記録するページがあります。毎日、検温結果と体の状態の記録を行きましょう。また、健康観察の結果、熱がある等、体調が悪い場合には、外出することを控えてください。無理をせず、自宅でゆっくり休養しましょう。なお、発熱等の症状がある場合に医療機関を受診する際には、事前に電話連絡を行って、相談してから受診しましょう。

### ② 基本的な感染症予防対策を徹底しよう！

こまめな手洗い・うがいや、咳エチケットや換気の実施、人混みを避ける、ウイルスへの抵抗力を高めるために生活習慣を整える、といった基本的な感染症予防対策を夏休み中もしっかり行いましょう。特に、2学期からよいスタートが切れるよう、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活習慣が崩れないようにしてください。

夏休みも同じ時間に



## 今年もスポーツマッチが開催されました！

今年度も、手指消毒や試合に参加する人数をできるだけ少なくし、感染症対策も行うことで、スポーツマッチを開催することができました。学年を越えてチーム一丸となって活動し、笑顔輝くスポーツマッチとなり、とてもうれしくなりました。



優勝は「な組」チーム、  
準優勝は「爆笑大魔王」  
チームでした！



## ～保護者の皆様へ～

### 夏休み期間を利用して、ぜひ受診を！

健康診断の結果から、受診が必要な場合は、各種検診・検査の「健康診断の結果」を配付しております。ぜひ夏休みを利用して、受診をしていただくよう、お願いいたします。

また、学校での健康診断は疾病・異常の疑いがあるものを選び出すスクリーニングです。そのため、専門医を受診した結果、「異常なし」と診断される場合もあります。ご了承ください。

