

# ほけんだより

茨木市立北中学校

2020年6月22日

早いもので本格的に学校が始まって、もう1週間が経ちましたね！みなさん久しぶりの学校生活はどうですか？体調を崩してしまった人はいませんか？少しずつ学校生活のリズムに慣れていくこととなりますが、同時に、暑さも厳しくなってくる時期です。感染予防と熱中症対策どちらにも気を付けて、やっと始まった学校生活を有意義に過ごしましょう！

## 熱中症予防

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、体質や暑さに対する慣れも影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも湿度が高い・風が弱い日や体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。頭痛やめまい、吐き気など体調が悪くなった時は無理をせず近くの大人に連絡しましょう。

### こんな日は熱中症に注意

- ・気温が高い
- ・風がない
- ・湿度が高い
- ・急に暑くなった



### こんな人は特に注意

- ・体調が悪い
- ・暑さに慣れていない
- ・肥満
- ・持病がある



### 予防するためには？

日かげを利用



こまめに休憩



涼しい服装

こまめに水分補給

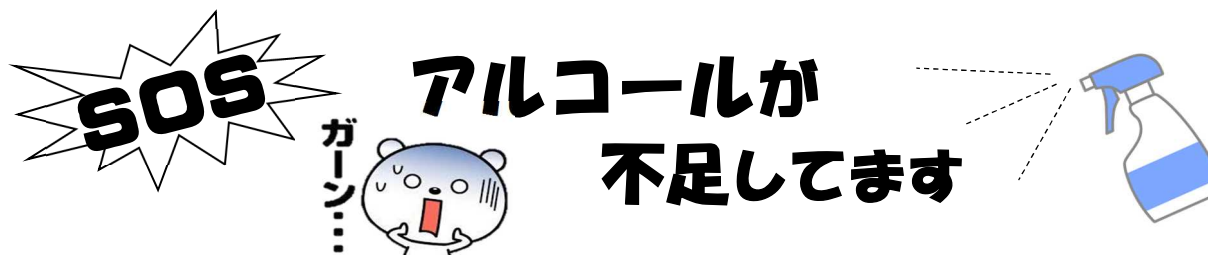
### 日々の水分補給

- ・普段は、麦茶や水を選びましょう。麦茶には汗をかくと不足しがちなミネラルが多く含まれています。
- ・スポーツの時は塩分の補給も忘れずに！スポーツドリンク等を場面に合わせて適切に使い分けよう。ただし、飲み方に気をつけて！日常的にスポーツドリンクで水分補給し続けると糖分の摂りすぎになり肥満になりやすくなります。

### 食事と水分



本に入ってくる水分は、食べ物からも得ることができます！きちんと食事をとることで脱水対策につながります。こまめな水分補給と朝昼晩の食事を心がけよう！



皆さん！日々の感染症対策ご協力ありがとうございます！

現在、北中学校では毎朝の検温と健康観察、マスクの着用、こまめな手洗いがいやアルコールによる手指消毒、ドアノブや手すりのように不特定多数の人が触れる場所への塩素消毒など感染症対策を行っています。

…ですが、感染予防の為にアルコール消毒の消費が増える一方で、アルコールがなかなか手に入らないという現状があります…。

しかし！心配はいりません！石鹸を使った丁寧な手洗いをすれば、毎回アルコールによる手指消毒をする必要はないんです！コロナウイルスは脂質の外膜で覆われている為、石鹸に含まれる界面活性剤に弱いそうです。なので、感染症予防には石鹸による手洗いが効果的なんです！

石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いを行ってください。



手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い	残存ウイルス
手洗いなし	約100万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ	1回 約0.001% (数十個)
	2回繰り返す 約0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

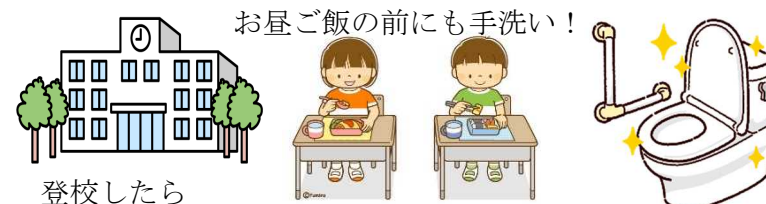
← 厚生労働省から出ているポスターの一部です。



## そこで！泡ハンドソープを導入しました！

皆さん、気が付いていましたか？いつの間にか中央トイレの手洗い場にハンドソープのボトルが置かれているのを！泡で出てくるタイプのハンドソープになっていますので、石鹸を泡立てる時間が短縮され、その分丁寧に洗う時間に使えますよね！もちろん、いつものレモン石鹸もありますので、お好みで使い分けてくださいね！

また、レモン石鹸やハンドソープが空になってしまった時は、近くの先生か、保健室まで言いに来てください。



登校したらまずは手洗い！

トイレの後も手洗い！

その他にも色々な場面で手洗いを心がけよう！

