



げんきいっぱい 令和4年度 No.5



ジメジメと^お蒸^{あつ}し^ひ暑い日が続いています。気候^{きこう}の^{へんか}変化に^{からだ}体がなかなか^お追^{たいちよう}いついていかず、体調をくずしやすい時期でもあります。また、梅雨^{つゆ}が^あ明けたら、本格的な夏^{ほんかくてき}がやってきます。熱中症^{ねつちゆうしよう}に十分注意^{じゅうぶんちゆうい}をしながら、暑い夏^{あつ}を乗り越え^{なつ}ましょう。

【7月の保健行事】

1日(金)	体重測定(1小・1中)
4日(月)	体重測定(小)
5日(火)	体重測定(小)
11日(月)	体重測定(中)
12日(火)	体重測定(中)
13日(水)	体重測定(中)
19日(火)	体重測定(中)



紫外線対策

紫外線^{しがいせん}は、体の免疫力^{からだ めんえきりよく}を弱めたり、シミ・しわ^{ひ ふ}、皮膚がん^{はくないしやう}、白内障^{げんいん}などの原因^{げんいん}になったりすることがわかっています。紫外線^{しがいせん}は長い年月^{ながい ねんげつ}をかけて蓄積^{ちくせき}され、何十年もたってから、健康^{けんこう}への悪い影響^{わるい えいきやう}がでると考えられています。子どもは、屋外^{おくがい}で過ごす時間^すが長く、紫外線^{しがいせん}をたくさん浴びる機会^あがあるので特に注意^{ちゆうい}が必要です。

【対策】

- ① 外^{そと}で遊^{あそ}ぶときは、紫外線^{しがいせん}の強い時間帯^{つよ じかんたい}(10時~14時)をなるべく避^さけましょう。
- ② 日^ひかげを利用^{りよう}しましょう。
- ③ 日傘^{ひがさ}を使う、帽子^{ぼうし}をかぶりましょう。
- ④ 長袖^{ながそで}の服^{ふく}等で皮膚^{ひふ}をおおきましょう。
- ⑤ 日焼け止め^{ひやけどめ}クリーム^{クリーム}を使いましょう。

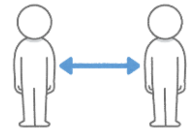


※日焼け止^{ひやけどめ}めの効果^{こうか}や特徴^{とくちょう}は、商品^{しょうひん}によって異なります。また、子ども^{こども}の肌^{はだ}は弱^{よわ}く、かぶれ^{かぶれ}の原因^{げんいん}になることもあるため、使用上^{しようじやう}の注意^{ちゆうい}をよく読^よんでから使用^{しよう}しましょう。



新型しんがたコロナウイルスかんせんたいさく感染対策と熱中症ねっちゅうしょう予防

今年ことしの夏なつも新型しんがたコロナウイルスたいさく対策ひつようが必要です。マスクちやくようの着用うんどうぶそくや運動不足ねっちゅうしょうで熱中症ねっちゅうしょうのリスクが
高たかまっているため、注意ちゅういして過すごしましょう。



1. 適宜てきぎマスクをはずしましょう

- 屋外おくがいで人ひとと十分じゅうぶんな距離きょり(2メートル以上)を確保いじょうできる場合かくほには、マスクをはずす。
- マスクちやくようを着用ときしている時は、負荷ふかのかかる作業さぎようや運動うんどうを避けしゅうい、周囲ひとの人ひととの距離きょりを十分じゅうぶんにとり、会話かいわを控ひかえたとえ、適宜てきぎマスクをはずす。



2. 暑さあつさを避けましょう

- 感染症かんせんしょう予防よぼうのため、換気扇かんきせんや窓まどの開放かいほうによって換気かんきを確保かくほしつつ、エアコンおんどせつていの温度設定をこまめに調整ちようせいする。
- すだれひざやカーテンさえぎで日差しせんぼうきを遮れいきったり、エアコンせんぼうきや扇風機れいきで冷気じゆんかんを循環なさせたりする等の工夫くふうする。
- 特にとく暑い日あつや時間帯ひは、少しすこでも体調たいちようが悪わるくなったら、無理むりをせずすずに涼しい場所ほしよへ移動いどうする。
- 涼しい服装すず(通気性ふくそうの良いもの、吸汗きゆうかん・速乾性そつかんせいに優れたもの、熱ねつを吸収きゆうしゆうしにくい白しろや淡い色味いろみのもの等)にし、日傘ひがさや帽子ぼうしも活用かつようする。
- 冷たいタオルつめや首くびを冷やすネッククーラーひを利用りようする。



3. こまめに水分補給すいぶんほきゅうしましょう

- のどが渇かわく前まえに水分補給すいぶんほきゅうをする。
- 1日いちあたり1.2リットルを目安めやすに水分補給すいぶんほきゅうをする。
- 大量たいりように汗あせをかいた時は塩分ときもとる。



4. 日頃ひごろから体調管理たいちようかんりをしましょう

- 日頃ひごろから体温測定たいおんそくてい、健康チェックけんこうする。
- 体調たいちようが悪わるいと感じた時は、無理むりせずじたく自宅やすで休やすむ。



5. 暑さあつさに備えた体作りそなからだづくをしましょう

- 日頃ひごろから適度てきどに運動うんどうをする。
- 水分補給すいぶんほきゅうを忘れわすれずに、運動うんどうは無理むりのない範囲はんいで行おこなう。

