

# ほけんだより

令和4年7月20日 北区立堀船中学校 保健室

## 元気で充実した夏休みを過ごそう！

いよいよ夏休みが始まります。コロナ禍ではじめての行動制限のない夏休みです。新型コロナウイルス感染症に対する対策はもちろん熱中症などにも十分気をつけながら、上手に気分転換をして、勉強に部活動に充実した夏休みにしてください。



ワーク（勉強・部活動）・ライフ（生活リズム・気分転換）バランスを大切に

### 勉強



元気+  
充実の  
ポイント

- 具体的な目標を持つ。
- 健康に負担のかからない計画で。
- 休養や気分転換のための時間をとる。

ときどき目を休めよう ●



ノートや参考書など、近い距離を見続けていると、目を動かす筋肉が疲れてきます。1時間に1回くらいは、遠くをながめて、目を休ませましょう。

### 生活リズム



元気+  
充実の  
ポイント

- 毎日、だいたいきまった時刻に起きる。
- 1日3回、食事のリズムを大切に。
- 日付が変わる前にふとんに入る。

起きる時間が3時間遅れると… ●



起きる時刻が3時間遅い生活を2日間続けると、体内時計が約45分、後ろにずれることが分かっています。夏休みの間も、いつものペースで。

※参考：「健康づくりのための睡眠指針2014」厚生労働省

### 部活動



元気+  
充実の  
ポイント

- 水分補給をじゅうぶんに。
- ウォーミングアップ・クールダウンをきちんと行なう。
- しっかり休養をとって、疲労回復。

お風呂で疲労回復 ●



シャワーで汗を流すだけでなく、湯船につかることで、血行がよくなり、筋肉の疲労をやわらげることができます。

### 気分転換

元気+  
充実の  
ポイント

- 1日のうちに、短くても、好きなことを楽しむ時間をつくる。
- ぼんやりできる時間も必要。
- 過ぎたことは忘れるのも大切。



体を動かしてリフレッシュ ●



涼しい時間に散歩をしたり、軽いストレッチをしたりして、体を動かすと、気分がスッキリしてリフレッシュできます。



# 夏のマスクは、**熱中症**に気をつけて！

マスクは重要な感染症対策のひとつですが、気温や湿度が高くなると、マスクをつけていることで熱中症になるおそれが高まります。夏場は、マスクを着用する必要がない場面では、外すことをおすすめします。

	身体的距離が確保できる		身体的距離が確保できない	
	屋内	屋外	屋内	屋外
会話をする	マスクの着用がおすすめ	マスクを着用する必要はない	マスクの着用がおすすめ	マスクの着用がおすすめ
会話をほとんどしない	マスクを着用する必要はない	マスクを着用する必要はない	マスクの着用がおすすめ	マスクを着用する必要はない

- ▶ 屋内とは、建物の中や地下街、公共交通機関の中など。
- ▶ 学校では、屋外の運動場に限らず、プールや屋内の体育館等を含め、体育の授業や、部活動で運動しているときは、マスクをする必要はありません。
- ▶ お年寄りと会うときや、病院に行くときなどは、マスクをつけましょう。



## マスクを着用する必要がない場面の一例



ランニングなど  
人と離れて行う運動



会話せず、距離をとった登下校時



屋内で個人で行う  
読書 など

## マスクを着用する場面の一例



試合の応援や  
声を出す場面



部室や更衣室  
などの利用時



食事の後の  
会話 など

## コロナ×熱中症 ～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

### マスク × 水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



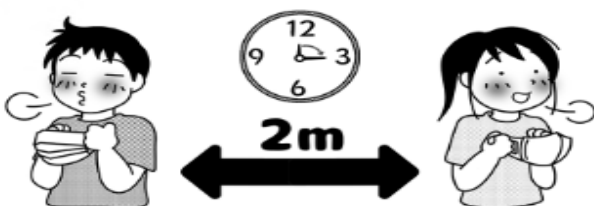
時間を決めて、飲めるといいね♪

### エアコン × 換気



エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

### 時間 × 距離



距離をとって、マスクをはずそう。  
ただし、長時間にはならないでね。

### 食事 × 睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、  
基本は、食べて、寝ることです！