

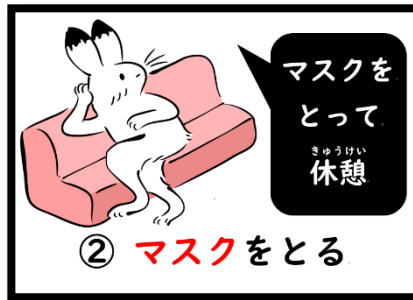
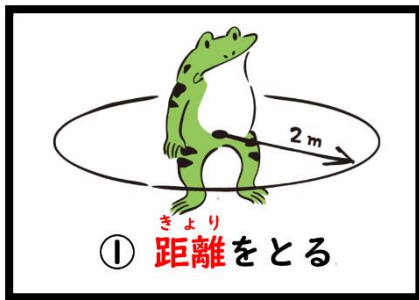


# ほけんだより

南会津町立南郷小学校  
保健室第8号  
令和2年7月31日

## 新しい生活様式をふまえた熱中症予防をしよう！

明日から8月。気温が高い日が増えてきました。新型コロナウイルス感染症対策のため、マスクを着用していますが、暑い中マスクを着けたままにしていると、熱中症のリスクが高まります。新型コロナウイルス感染症対策をしつつ、熱中症にもならないようにするために「3とる」をこころがけましょう！



周りの人と十分な距離  
(2m以上)をとりましょう。

十分な距離を取った上で、  
適度にマスクをとりましょう。

喉の渇きを感じる前に、  
水分をとりましょう。

## みんなできづかい ふだんのせいから

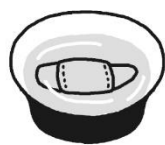
人とのあいだをあける  
(ソーシャルディスタンス)



マスク・せきエチケット



1 桶の中の水に衣料用洗剤を入れて溶かす。  
(水2ℓに洗剤0.7gくらいが目安)  
0.7g=小さいスプーン1/2くらい



2 その中にマスクを10分間つけておく。

3 10分後、マスクを軽く押し洗する。  
(もみ洗いはしない!)



6 形を整え、陰干しで自然乾燥させる。



5 タオルにマスクを挟み、たたいて水気をとる。



4 新しい水で十分すすぎ、手で水気を切る。



ゴム手袋



※汚れが気になる場合は、4の後、水1ℓに塩素系漂白剤15mlを溶かした液に10分間浸します。水を2回替えて十分にすすぎ、5 6を行います。

参考：厚生労働省、経済産業省YouTube metichannel「布マスクをご利用のみなさまへ」

## からだの豆知識

### アイスを食べたとき、頭がキーンとなるのはなぜ？

暑い夏の日、アイスやかき氷を勢いよく食べたら、頭がキーンと痛くなったことはありませんか？この痛みは、医学的に正式な名前として「アイスクリーム頭痛」と呼ばれています。

頭が痛くなる理由のひとつは、脳に情報を伝える「神経」が混乱してしまうからです。冷たいものを急いで食べると、情報が強すぎてうまく伝わらなくなってしまいます。「冷たい」が「痛い」という感覚に、「口」が「頭」に置き換えられて「頭が痛い」という情報がまちがって脳に届いてしまうのです。

もう一つの理由は、脳に血が集まるからです。アイスを食べると口が冷えると、冷たくなった口を温めようとして、血の流れる量が多くなります。すると、血管が広がって太くなるので、脳は圧迫され、頭が痛むというわけです。

この痛みは、少し時間がたてば自然に治まります。体の具合が悪くなることもありませんが、冷たいものを食べるときは、少しずつ食べるのがおすすめです。でも、食べ過ぎには気をつけてくださいね。

## アレルギーってなんだろう・・・？



私たちは、細菌やウイルスなどの有害なものから体を守る「免疫」という働きを持っています。しかし、この免疫が本来無害なはずの食べ物や花粉などに過敏に反応し、自分自身を傷つける反応を「アレルギー」といいます。アレルギーには、食物アレルギーやアレルギー性鼻炎、気管支喘息、アトピー性皮膚炎などの種類があり、原因や症状は様々です。

夏休みは、普段より食を選択する機会が増えます。自分のこと、お友達のことを考えて、食を選択できるよう、食物アレルギーに関する給食ニュースを掲示しました。漫画を読みながら、食物アレルギーについて学んでいる様子がみられました。

安全に楽しく食事ができるように、これからも機会をみつけて話をしていきたいと思います。



## 保護者の方へ

### ① 夏休み中の生活について

長期休み中は、夜更かしや寝不足、間食が増え食事が不規則、運動不足など、生活のリズムが崩れやすくなります。夏休みが終わり、すぐに学校での生活に合わせようとしても体がうまくついていかず、調子が悪くなってしまうこともあります。休み明けも元気に学校生活がおくれるよう、夏休み中の生活について、ご家庭でもご指導お願いいたします。

### ② 夏休み中に治療をお願いします！

1学期に実施した健康診断の結果から、受診の必要があると認められたお子さんのうち、まだ未受診のお子さんには、再度、お知らせを配付いたしました。夏休み中に受診し、治療を進めていただきますようお願いいたします。なお、受診や治療が終了したら学校へ受診結果報告書を提出してください。