

梅雨らしいお天気が続いています。雨の日は登下校中や校内のスリッパ事故によるけがが時々起こっています。注意しましょう。

また、頭痛や全身倦怠感などなんとなくからだが重だるいという人が多いようです。

質のよい睡眠をとること、栄養バランスのとれた食事をとること、運動をすることなど、疲れをためない生活を心がけましょう。

水分補給も大切です。

汗をたくさんかいたときはできるだけスポーツドリンクなど塩分も一緒に補給できるものをおすすめします。

清涼飲料水には多量の糖分が含まれている物が多いので、水分補給のために清涼飲料水を飲むと、疲れやすくなったり肥満につながったり、むし歯の原因になったりするそうです。

ラベルの「原材料」を確認して場面に応じたものを摂取するようにしましょう。

清涼飲料水補給になっていませんか？



新型コロナウイルス感染症のこと

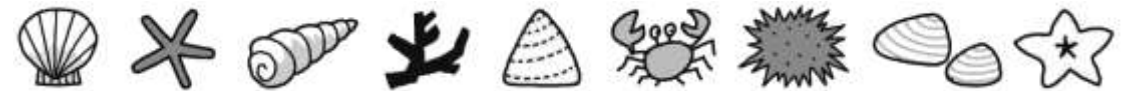
県内の感染者数は少なく、田辺西牟婁管内の感染者数はゼロが続いています。

緊急事態宣言が解除された地域では蔓延防止等重点措置が置かれているにもかかわらず人流が戻り感染者数も微増していると報道されています。

変異株の感染しやすさなども報道されており、ワクチン接種が進んだとしても感染対策は必要です。

従来株でも変異株でも基本的な感染予防対策は同じです。

「密を避ける」「マスク着用」「手洗い」そして自分の免疫力を落とさない生活、マスクを外したら距離をとり、会話を控えるなど、これまで同様の予防行動をお願いします。



冷房中も必ず常時換気を行います。これまで同様、最低2方向の窓を開けて空気の通り道を作ります。

熱中症 この時期が危ない!

テスト明け、梅雨明けの時期が一回目のヤマとなることが多いです。高温高湿無風の日が危険度大。

マスクの付け外しが多くなるので、マスク入れとしての清潔な袋や予備のマスクを持参しましょう。水分やタオルも携帯しておきましょう。

熱中症 症状別重症度

I度	めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など	涼しいところで休ませ、 水分・塩分を補給する	
II度	吐き気 体がぐったりする 力が入らない など	衣服をゆるめ、 氷のうなどで体を冷やす	
III度	全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など	すぐに 救急車を呼ぶ	

予防のために



睡眠を十分とる



3食バランスよく食べる



こまめに水分補給



時々休憩する

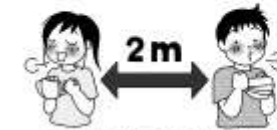


帽子をかぶる

「暑熱順化」もまだ間に合います。水分をとり、汗をかく練習をしておきましょう!

コロナに負けない! 暑さに負けない!

マスクをはずさず距離を保とう!



SOCIAL DISTANCE

涼感グッズ フル活用!



ハッカ油スプレーは
涼感に消費。殺菌、
虫よけと大活躍!

いつも以上に水分補給!



のどがかわいたと感じる前に!

無理しない!



体調がよくないと感じたら

涼しい場所で休みましょう