

夏休みの健康・安全について

伊江中学校 保健室

《 健康 》 ◇ 健康管理を心がけよう

① 普段、部活や勉強(塾)で忙しい人は、夏休みが通院・治療のチャンスです

1学期の健康診断で病気・異常が見つかった人でまだ病院に行っていない人は、夏休みを利用して受診・治療をしましょう。(眼科、耳鼻科 等)

② 早寝・早起き・朝ごはんの習慣を!

夏休みだからと言って、「遅寝・遅起き・朝ごはん抜き」の不健康な生活習慣を続けると体調を崩しやすくなります。また、2学期が始まってから規則正しい生活リズムに戻すのは大変です。夏休みでも学校の時と同じように、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活習慣を続けられるように心がけましょう。

また、冷たい食べ物、飲み物はとりすぎには注意が必要です。好きなだけ飲み食いしていると、おなかの調子を崩して食事の栄養を十分に吸収できなくなり、夏バテの原因にもなるので気を付けましょう。

③ 熱中症予防、夏バテ予防を

部活や外出の際は、熱中症対策をしっかり行いましょう。「こまめな水分・塩分補給」、「こまめな休養」、「高温多湿の場所で長時間過ごさない」、「体調不良のときは無理をしない」が熱中症予防のポイントです。

また、夏バテ予防もしましょう。暑さで食欲が出ないこともあります。さっぱりとした味付けにするなど、工夫して栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。夏野菜やビタミンB1が多く含まれる食品を積極的にとるといいですよ。



《 安全 》 ◇ 安全な生活を心がけよう

① 危険な行動はしない

危険な場所(遊泳禁止区域やため池など)や禁止場所には立ち入ってはいけません。海など水辺で遊ぶときは、必ず大人の人と一緒に行きましょう。深くない、流れが穏やかと思っていても、思わぬ水の事故に巻き込まれる危険があります。また、悪ふざけや不注意によるケガにも注意しましょう。

② 安全にインターネットやスマートフォン、携帯電話を利用しよう

テレビやゲーム、インターネット、タブレット、ケータイ・スマートフォンなどは、使い方や使用時間について家の人と話し合い、使いすぎないようにルールを決めましょう。

ケータイ・スマートフォンは、便利な一方、思わぬトラブルに巻き込まれる危険があります。サイバー犯罪防止教室で学んだことを思い出し、正しく利用しましょう。



ネットで知り合った人と会わない・個人情報や人の悪口を書き込まない・困ったことがあったら大人に相談

《 夏休み中の保健室利用について 》

夏休み中は、保健室の先生がいる時は普段と同じように利用できます。しかし出張やお休みにて不在の時は基本的に生徒だけでの保健室入室はできません。部活動中のケガや体調不良などの緊急時には顧問の先生、または職員室にいる先生に相談し、指示に従ってください。許可を得て保健室を利用する際も、生徒だけでの利用や備品の使用は厳禁です。必ず先生の立ち合いのもと利用してください。



《 新型コロナウイルス感染対策 》 ◇ 自分自身や身近な人を守るために

7月の4連休あとから、沖縄県内で新型コロナウイルスの新規感染者が急増しています。夏休みには県内外の人の往来がより一層増えるため、伊江村内でいつ感染者が出てもおかしくない状況です。

ウイルスは目に見えないものなので、絶対に感染しない方法はなく、いつでも、誰にでも、感染する可能性があります。ですが、感染する可能性を低くすることはできます。そのためにも、以下のことをしっかり守って欲しいと思います。それが、自分自身や身近な人を守ることに繋がります。

① 手洗い、咳エチケット（マスク着用）をしっかりと

コロナウイルスの感染経路は、飛沫感染（会話や咳・くしゃみによって飛んだ細かい液を吸い込んで起きる）と接触感染（手に付着したウイルスが物を介して別の人の手へ移って起きる）です。そのため、手洗いと咳エチケットは感染予防の基本となりますので、しっかり行ってください。



食事前や外出後は必ず手を洗おう



外出のときはマスクを忘れずに



マスクをしていないときに咳やくしゃみをするときはハンカチやひじの内側で口もとを押さえよう



② 三密を避けよう

コロナウイルスの感染場所として、「夜の街」や「会食」など、飲食を伴う場所がニュースでよく取り上げられています。これは、狭い部屋（密閉）に複数の人が集まり（密集）飲食を楽しむ（密接）からだと考えられます。つまり、密閉・密集・密接となる場所でコロナウイルスに感染している人と長時間一緒に食事をするすることで、感染者の飛沫を吸い込んだり、感染者が触った物を触った手でそのまま食事をしてウイルスを体に入れてしまうということです。

友達や離れて暮らす家族・親戚と会って食事を楽しむことは、決して悪いことではありません。しかし、自分や相手の居住地の感染症発生状況を踏まえ、会う日を変更することも必要です。健康で生きていれば必ずまた会えます。相手を思いやり、適切な判断をしてください。

