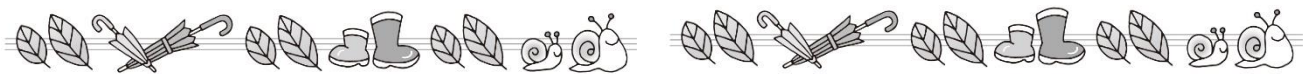




長かった休校期間、体調を崩していませんか？生活リズムはどうですか？  
待ちに待った学校再開です。「新しい生活様式」で、マスクをつけて生活をした  
り、会話をするときにはできるだけ真正面を避けたり、3密を避ける行動をとるな  
ど、休校前と同じようにはいかないこともあります。そんな中でも、充実した学  
校生活を送れるよう、保健室もサポートしていきます♪



## 健康チェック！で自分の心と体の声に耳を傾けよう

学校が始まりました。さあ、体調は大丈夫？  
毎朝、健康チェックをしてから登校してくださいね。

- 体温は高くないですか？
- 咳はしていませんか？
- 体のだるさはありませんか？
- 息苦しさはありませんか？
- のどの痛みはありませんか？
- 関節痛はありませんか？
- 夜、眠れていますか？
- 食欲はありますか？
- 悩み事はありませんか？



心が疲れているな～と思ったら、スクールカウンセラーに相談することもでき  
ます。毎週水曜日に来られていますよ。

体の不調が続いているときは、こちら・・・

- 息苦しさ・強いだるさ・高熱などの強い症状のいずれかがある場合
  - 基礎疾患があり、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
  - 上記以外でも、発熱や比較的軽い風邪の症状が続く場合
- 「神戸市の健康相談専用窓口」に相談してください。  
(24時間受付 ☎ (078) 322-6250)

# 今年の夏は熱中症になりやすい！！

「新しい生活様式」で夏でもマスク着用が求められています。今まで、経験したことのない“夏マスク”には、熱中症になりやすい要素が・・・。

## 熱がこもりやすくなる

熱が体の外に出にくくなり、体内温度が上昇するため。



## のどの渇きを感じづらくなる

口の中が湿っているため。気がつかないうちに脱水になることも・・・。

## 熱中症を予防しよう！

### 暑さを避けよう

- 学校では、エアコンをつけていても換気をします。
- エアコンをつけると机の場所によっては、寒いこともあるかもしれません。ジャージなど、はおるものがあつたほうがいいかも。

### こんな時はマスクを外しても大丈夫

- 屋外で、人と十分な距離があるとき。
- 呼吸が荒くなったり、苦しくなったときは、人と十分な距離をとってマスクを外して休憩をしよう。



### こまめに水分補給をしよう

- のどが渇く前に水分補給！一気に飲んでではダメダメ。こまめに飲むようにしよう。



### 日ごろから健康管理をしよう

- 登校する前にしている“健康チェック”、休みの日もするようにしよう。もうすぐ部活も始まるね★

### 暑さに備えた体を作ろう

- 暑くなり始めのころから適度な運動をしておこう。人の少ない時間の散歩や、YouTubeで体操選手がお勧めしている室内体操はいかが？ラジオ体操もおススメ。