

ほけんだより 7月

令和2年7月3日
龍ヶ崎市立愛宕中学校 保健室
文責：鈴木 紗知

朝の検温やサーモカメラチェック，マスク着用の新しい生活様式を取り入れた学校生活が始まって1ヶ月になります。部活動も始まり疲れもたまってくる頃です。規則正しい生活習慣（特に「早寝・早起き・朝ごはん」）を心がけていきましょう。

コロナに
負けない!

てあら
手洗い

VS

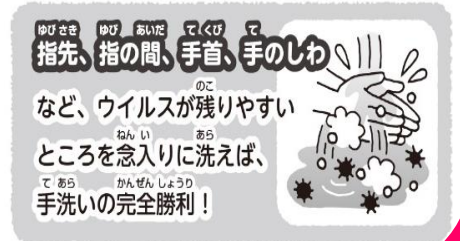
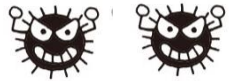
コロナウイルス

か
勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖しますが，物の表面にくっつくだけなら時間が経つと壊れてしまいます。でも，くっつく物によって24～72時間くらい，感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が・・・！

そこで、手洗い！！

- ①流水で洗うとウイルスは流れていきます。
- ②石けんの手洗いは，コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので，もっと効果的です。



熱中症警戒アラートって??

熱中症警戒アラートは，暑さへの「気づき」を呼びかけて予防行動をとってもらうための情報です。熱中症の危険性が極めて高いと予測される際に，その前日の夕方又は当日の早朝に発表されます。令和2年夏（7月1日～10月28日）から一都八県（東京・茨城・栃木・群馬・埼玉・千葉・神奈川・山梨・長野）において先行的に実施されます。

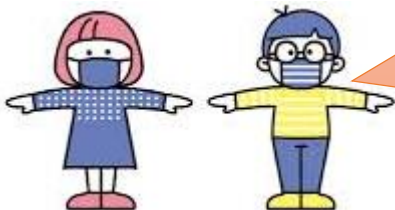
「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

暑さ避けよう こまめに水分補給をしよう 日頃から健康管理をしよう

暑さに負けない
体力をつけよう



適宜マスクをはずそう



屋外で人と十分な
距離を確保できる
ときはマスクを外す

保健室からのお知らせ

尿検査があります！！

7月16日（木）

対象：全学年 ※前日に容器等を配ります。

7月22日（水）追加回収日