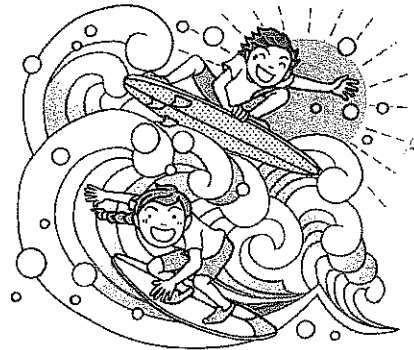


# ほけんだよ！ 7月

令和5年7月5日  
東広島市立磯松中学校

## 新型コロナウイルス感染症について

6月第5週から発生している新型コロナウイルス感染症による欠席者は、回復した人と感染した人が入れ替わるように毎日10人前後です。1・2・3年生のどの学年にも見られます。症状はのどの痛み、頭痛、発熱です。少しでも症状が見られるときは、自宅で休養をしましょう。



学校では、石けんを使ってこまめに手洗いをしましょう。

## マスク熱中症に注意！

保健室で心配していることは、登下校中にマスクを着用したことで体調不良になる人が出ていることです。登下校と運動中はマスクを外すようにしましょう。

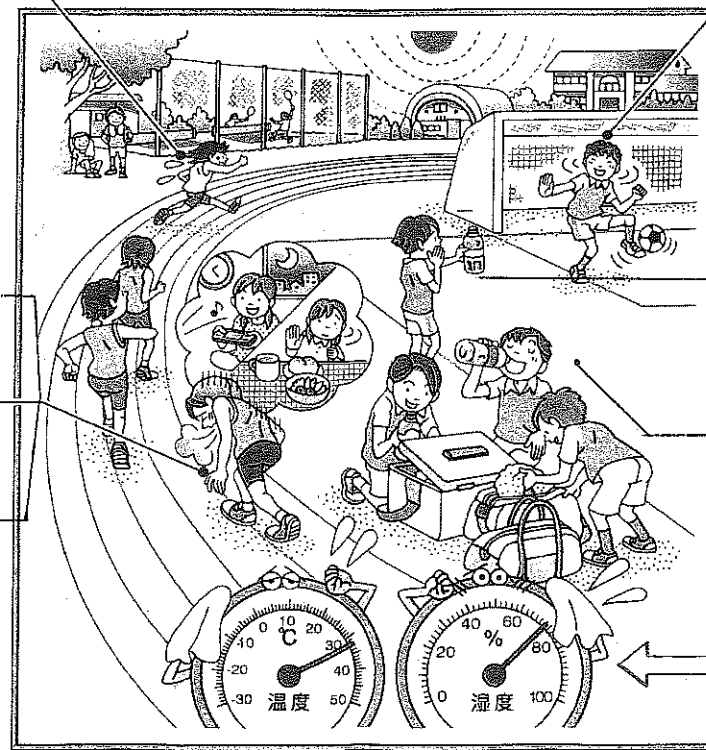


# 熱中症 予防

学校での熱中症は、体育、部活動、登下校での発生が多いと言われています。

お互いに声を掛け合い、予防と早い処置につながるよう気をつけて活動しましょう。

- 運動時はマスクを外す。
- 30分に1回の休憩をとる。
- しんどいときは、すぐに申し出る。
- 睡眠不足、朝食抜きは活動不可。
- かぜ、腹痛、下痢の場合も休養。



- 運動前、中、後のこまめな水分補給と塩分補給。
- 部員同士で様子を見て、声をかけ合う。
- 休憩やミーティングは日陰で行う。
- 気温高い、風が弱い、湿度が高い日は要注意！

# 雷から身を守るために

雷が接近しているサインに気づいたら...

- 黒い雲が近づいて暗くなる
- ピカッと光ったりゴロゴロという音が聞こえる
- 急に冷たい風が吹いてくる



建物の中に避難しましょう！



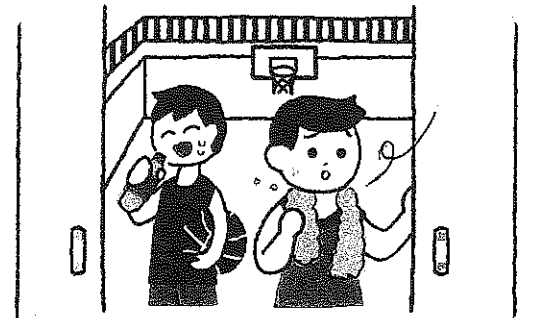
※近くに逃げ込める建物がないときはなるべく頭を低くして、しゃがみます。両足を閉じてつま先立ちになり、耳もふさぎましょう。

# 「よわいはつよい」

年齢を問わず誰もが大人なり小なり小悩みや不安を抱えています。アスリートの42%の人は、心の不調を抱えていると言われています。

「心の不調=弱い人」ではありません。小悩みや不安、緊張が続くときは、信頼できる大人に話してみましよう。

勇気を出して話してみてください。



参考「よわいはつよいプロジェクト」