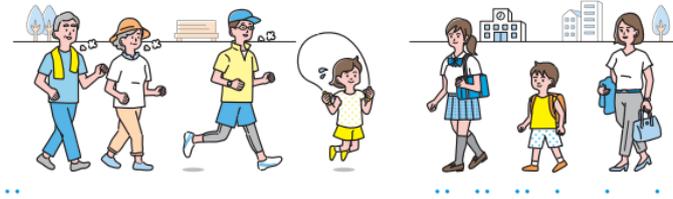


# 保健だより～チアフル～ Cheerful



小見川中学校 保健室  
令和4. 7. 8 No.3

## 屋外での散歩やランニング、通勤、通学等も マスクの着用は必要ありません



・人との距離（2m以上を目安）が確保できて、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。  
・マスクを着用する場合でも、屋内で熱中症のリスクが高い場合には、エアコンや扇風機、換気により、温度や湿度を調整して暑さを避け、こまめに水分補給をしましょう。



## 夏を健康に過ごそう～熱中症、夏バテ予防～

○熱中症予防のため、登下校時はマスク着用せず、感染予防を勧めています。

○夏バテ予防は、「睡眠」と「食事」「水分補給」。23時前には就寝する。夏野菜、たんぱく質（肉・魚・卵・豆類・乳製品など）を食べる。こまめな水分補給を心がけましょう。

○頭痛、だるさがあるときは経口補水液を飲んで涼しい所で安静に過ごしましょう。

厚労省 熱中症対策予防リーフレットより抜粋（裏面 リーフレット縮小版をご覧ください）

## 「タイ」より「マス」 発揮スイッチで目標達成！

先日行われた部活動壮行会。各部活動の話を知っていると「ある言葉を使っているな」と気づいたことがあります。

それは、「マス言葉」。

心理学や脳科学では、出来事があったかのように具体的にイメージしたり言葉で宣言することで、イメージを描いた結果に近づく行動をされると言われています。

- ・「〇〇したい」は、まだ手に入っていない状態で、望みとして出てくる言葉。←タイ言葉。
- ・「〇〇します」「〇〇しました」は、すでに手に入った状態として出てくる言葉。←マス言葉

マス言葉を使うことで、目標、ゴールに向かってどう実現するのか、心と頭は働きだし、より一層自分の力を発揮していきます。

生徒の皆さんには、一つ一つ、自分のイメージを具体的に、どん欲に勝利したイメージを持って、「マス言葉」で自分が手に入れたい未来をつかみとってほしいです。

そして、未来、勝利が手に入った時の喜びの気持ちなど、自分がどんな表情や気持ちでその瞬間を味わっているのかを強くイメージすることも、スポーツメンタルとしておすすめです。

「緊張する」「不安だな」「失敗したらどうしよう…」など、ネガティブな気持ちがあるときは、嫌わずに一度受けとって、息をゆっくり1～2回吐きだしましょう。

ネガティブな気持ちや考えを受けとることで、心が整いリセットされます。

そのあとに、自分がしたい考えや行動を思い浮かべて取り組んでみましょう。



へそのあたりに手を当て「ふ〜、」と長く吐き出すことに集中



総体、コンクールで力を発揮  
がんばれ！小見中生！！

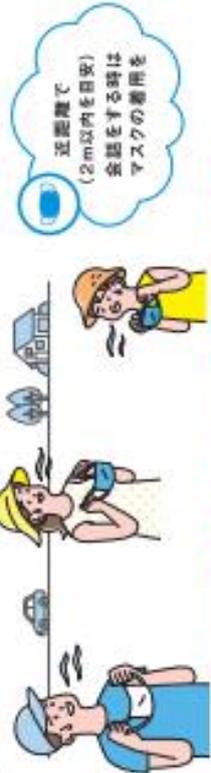


## 熱中症予防 × コロナ感染防止

# 熱中症を防ぐために 屋外ではマスクをはずしましょう

屋外ではマスク着用により、熱中症のリスクが高まります

特に運動時には、忘れずにマスクをはずしましょう



屋外での散歩やランニング、運動、通学等も  
マスクの着用は必要ありません



屋内でも  
マスクが必要ない  
場合があります

- ・人との距離 (2m以上を目安) が確保できて、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。
- ・マスクを着用する場合でも、屋内で熱中症のリスクが高い場合には、エアコンや扇風機、換気により、温度や湿度を調整して暑さを避け、こまめに水分補給をしましょう。

## 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体感が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



## エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません。)

- ・定期的な換気用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません
- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を使用する
- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



## のどが潤いでいなくても こまめに水分補給をしましょう

1時間ごとに  
コップ1杯

大量に汗をかいた時は  
水分も忘れずに

・1日あたり  
1.2L (約) を目安に  
コップ  
約6杯

入浴前後や起床後も  
まず水分補給を

## 暑さに慣れた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに慣え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑、環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)
- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

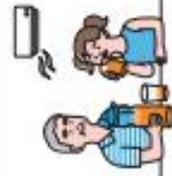


## 知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



## 熱中症予防行動の意識を!

熱中症予防アンケート発表時は  
運動は原則中止、外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してCOOL。



## 高齢者以上の自宅発生

高齢者の熱中症は  
高齢者は脱水を起し、高い年代は  
作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障がいをお持ちの方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。  
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

