

保健だより

多治見西高校・附属中学校 7月号 (7/20)

梅雨が明けると、いよいよ夏がやってきますね。急に暑さが厳しくなると、まだ身体が暑さに慣れていないので、体調を崩しやすくなります。また新型コロナウイルスの影響で、夏でもマスクが欠かせないので、今年は特に、熱中症に注意をしてください。

内科検診の間診で、立ちくらみがするという生徒が多くみられます。コロナ休業による運動不足や暴飲暴食が原因だと思います。きちんとバランスよく3食食べることや早寝早起き、適度な運動を心がけてください。いつも以上に生活のリズムを整え、この夏を乗り切りましょう。

新型コロナウイルスに
気をつけよう！

NOマスク NOせきエチケットで…



あなたと大切な人を守るために、一人ひとりが心がけよう

手洗い vs コロナウイルス

コロナウイルスは、たくさんの方が触る、スイッチやドアノブ、階段の手すりなどに多く付着しています。ウイルスは、体内に入ると増殖できますが、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は24～72時間ぐらい、感染する力を持っています。この間にウイルスに触ると、手についたウイルスが体内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。

勝つのは、手洗い！

指先、指の間、手首、手のしわなど、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利！！

