

## 7月11日 「熱中症予防 感染症予防 ー健康第一」

今週から、また暑い日が続きます。その中で、皆さんの健康について改めて考え、日々の生活について気を付けることを確認します。

暑いときに、まず気を付けることは熱中症です。気温や湿度が高くなり過ぎると、人間の体は、その状況に対応できなくなってしまいます。脳や心臓が悲鳴を上げてしまいます。そうなることが熱中症です。熱中症はひどくなると命を落としてしまいますので十分に気を付けましょう。水分をとったり、涼しい所で休んだり、マスクを外したりすることが大切です。

もう一つ、気を付けなければならないのは、新型コロナウイルスの感染です。皆さんも知っているとおおり、今、感染者が全国的に広がっています。新しいウイルス「BA-5」が広がっていることが原因です。今一度、感染症対策について振り返りたいと思います。

○手洗い、アルコール消毒

○換気

○マスクを外したときは、近づき過ぎない、会話を控える

○生活リズムを整えて、抵抗力を高める

などがあります。特にマスクは、熱中症のことを考えると、外すことを優先する時があります。登下校の暑いとき、運動しているとき、息苦しいときなど、マスクを我慢して付けていると熱中症にかかってしまうことがあります。そのときは、マスクを外しましょう。そして、その時は周りの人に近づかない、会話をしないようにするなどして感染症対策をしていきましょう。

今、皆さんが気を付けることは熱中症と感染症の二つの予防をすることです。どうしたらよいか自分の頭でよく考え、自分から行動することが求められます。健康な生活について振り返ってみてください。桜野小学校の皆さんが、元気に学校生活を送れることを願っています。