



新型コロナウイルスが世界的に大流行し、まだまだ心配な状態が続いています。最近では、首都圏を中心に再び感染者が増え始めており、大阪も警戒レベルとなっています。

若い世代では、無症状または軽症の人が比較的多いようですが、お年寄りや基礎疾患のあるような人たちは重症化する可能性があります。そのような人たちに、絶対に感染させてはいけません。一人ひとりが気を付けて行動することが大切です。



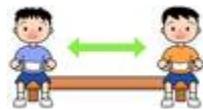
みなさん、毎日マスクをつけて登校してくれていますね。1日使用したマスクは、どうしていますか？最近ようやくマスクが買い求めやすくなりましたが、毎日必要なマスク…。使い捨てマスクでも、2～3回程度なら洗って再利用することができるものもあります。これからの「新しい生活様式」を実践していくにあたりマスクのお手入れ方法も覚えておきたいですね。

マスクを洗ってみよう！

塩素系漂白剤（キッチンハイター等）を使う場合	中性洗剤（洗濯用洗剤等）を使う場合
①バケツに水またはぬるま湯を1ℓ入れる	
②キャップの5分の1 漂白剤または洗剤を入れる	
③よくかき混ぜる	
④マスクを入れる	
⑤5分程度つけ表裏をひっくり返す	⑤30分程度つけ表裏をひっくり返す
⑥ひっくり返した状態で5分つける	⑥ひっくり返した状態で30分つける
⑦水でキレイに洗い流す（繊維をいためるので、もみ洗いはしません）	
⑧マスクの形を整えて、清潔なタオルで挟む	
⑨ポンポンと優しくタオルに押し当て水分を吸収させる	
⑩洗濯ばさみに左右のゴム紐をひっかけ干す ※乾燥機やアイロンは使用しないで干して乾かすようにする	



熱中症が気になる季節



暑いときは、無理をせず人との間隔に気を付けながら、マスクを外してかまいません。水分補給もしっかり行いましょう。



昼休みに、保健委員のみなさんが協力して熱中症指数を調べてくれています。校内放送でもお知らせしていますが、保健室前にも掲示しているので、参考にしてくださいね！！



健康診断の結果をもらったら…

新型コロナウイルスの感染拡大による臨時休校のため、予定より実施が遅れていた健康診断ですが、少しずつ出来るものから行っています。健康診断は、自分の健康と向き合う大切な機会です。



今年度は、夏休みも短期間であまり時間に余裕が無い人もいるかもしれませんが、「受診勧告書」をもらった人は、なるべく早く病院を受診し適切な処置をしてもらいましょう。また病院を受診した人は、必ず結果を保健室にも報告してください。視力検査で「AまたはB」以外だった人は、新学期までに眼鏡等の調整を行ってください。

まだ実施出来ていない項目は、8月4日（火）に行う予定です。なるべく欠席することのないようにしてください。



「日焼け止めクリーム」と「骨の健康」の関係 塗りすぎる人は骨が弱くなる？

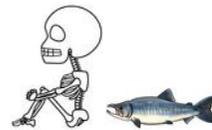
ビタミンD 欠乏症という名前を聞いたことがありますか？ビタミンDはカルシウムの吸収を助けて骨の健康を守る大切な栄養素です。またビタミンDが不足することで、がんや心疾患のリスクが増加する場合や、高血圧、自己免疫疾患、うつ病へつながる恐れがあります。

ビタミンDはインフルエンザの予防や筋肉の強度を高めるなど、様々な役割を果たしています。

食品で補う ビタミンDは、レバー・サバ・鮭・カツオなどに多く含まれています。焼き魚1切れで1日に必要な量のビタミンDが摂取できます。しかし魚を食べる習慣のない人や、外食が多い人は不足しがちな栄養素です。



日光浴で補う 日光を浴びる習慣があると食品で補う必要が少なく効率よく吸収できます。しかし日焼け止めクリームなどを塗るとビタミンDの吸収は損なわれます。



【日焼けに気を付けて、適度に日光浴をしよう！！オススメは…】

日陰日光浴・手のひら日光浴・早朝日光浴です。夏は日陰でも十分日光浴になります。骨の健康には日焼け止めクリームを塗らずに30分程度が目安です。また、手のひらはメラニンの分泌が少ない部位です。手のひらを太陽に向けて15分程度が目安です。