



毎日暑いですね。7月には、「ナイスの日(13日)」という記念日があります。アニメ映画が由来になっていて素敵なことを探す日なのだそうです。「疲れた、もうダメだ」と思うより「よく頑張った、えらいぞ私！」と褒めてあげる方が、いい結果につながるという研究データもあるそうですよ。

まだまだ暑い日が続きますが、ナイスなことをたくさん見つけて、元気に乗り切りましょう。

1学期に行われた健康診断結果について

- ◆健康診断の結果、詳しい検査や治療が必要と分かった人には、「お知らせ用紙」を配っています。
- ◆連絡のない場合は、「異常なし」です。
- ◆通知書をもらった人は、医療機関で受診し、その結果を保健室まで届けてください。

- 健康診断の個人結果一覧票は、担任の先生より夏休みの面談等で配付されます。印刷日(7/15)以降に、受診報告書を提出した人については、後日コンピューターに入力していきます。



あつ〜い夏は免疫力ダウンに注意!

夏は、さまざまな理由から免疫力が下がりがち。

冷たい食べ物・飲み物で胃腸が冷える

涼しい屋内と暑い屋外の気温差で自律神経が乱れる

熱帯夜や冷房による体の冷えて睡眠不足

“シャワーだけ入浴”で疲れが取れない

免疫力が下がると、夏カゼはもちろん、新型コロナウイルスなどにもかかりやすくなってしまいます。

免疫力を下げないコツは、毎日の生活習慣をほんの少し見直すこと。

元気に夏を乗り切るために、「免疫力アップ」を意識した生活を心がけましょう!

おすすめアプリ! 「MySOS」

「医療機関検索」「応急手当ガイド」「AED検索」ほか、色々な救急に関する情報を入手することができます。



コロナ禍の夏は「3とって」で熱中症を防ぎましょう！

コロナ禍の夏の熱中症予防

資料「広報誌KOBÉ」より

外出機会の減少などの影響で、身体を動かしたり、汗をかく機会も減り、**熱中症になりやすくなっています。**

熱中症予防のポイント

お部屋の中



室温は28℃を目安に

体感に頼らず
温度計を確認しよう



暑さをがまんしない

エアコンや扇風機をつかおう
ときどき換気もしよう



直射日光を防ぐ

カーテンやすだれを利用して室温があがりすぎるのをふせよう

お部屋の中でも気をつけて！
熱中症になるおそれも。

お部屋の外



暑さを避ける

神戸市ホームページ
暑さ指数(WBGT)を確認



暑さに慣れる

暑さに慣れるまで
うっすら汗をかこう



涼しい服装

ポリエステルなどの
速乾素材、
通気性の良い服を着用

熱中症の特徴

こんな日は注意

- ・梅雨明け後7～8月が最も多い
- ・気温が高い ・湿度が高い
- ・風が弱い

こんな人は特に注意

- ・高齢者と乳幼児は特に要注意
- ・持病のある人 ・肥満の人
- ・体調の悪い人 ・暑さに慣れていない人
- ・熱中症患者の半数以上が65歳以上

熱中症の発生場所

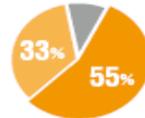
- ・神戸市では半数近くが室内で発生
- ・屋外だけでなく、室内でも要注意
- ※室内、締め切った車内、体育館など

熱中症の症状

- 軽中重 …めまい、立ちくらみ、大量の汗
- …頭痛、吐き気、倦怠感
- …意識障害、けいれん、高体温

屋内で死亡した方のうち約9割は エアコンを使用していなかった

- 55% … エアコン有・使用無
- 33% … エアコン無



※東京都23区における
熱中症死亡者の状況
(令和2年夏)

熱中症を疑ったときは

- 涼しい場所へ移動
- 冷たいタオルや水などで体を冷やす
- 水分・塩分の補給

自分で水を飲めない、
意識がはっきりしない場合は
すぐに救急車を呼びましょう。

マスク着用の考え方

夏場は、熱中症防止の観点から、
マスクが必要な場面では、マスクを外しましょう。

小学生以上～大人について

屋 外	距離：2m以上	距離：2m以内	
	会話をする	マスク必要なし	マスク着用推奨
会話をほとんど行わない	マスク必要なし	マスク必要なし	
屋 内	距離：2m以上	距離：2m以内	
	会話をする	マスク着用推奨 ※十分な換気など感染防止対策を講じている場合は外すことも可	マスク着用推奨
	会話をほとんど行わない	マスク必要なし	マスク着用推奨

※学校生活では、体育の授業や運動部活動、登下校の際はマスクを外しましょう。

コロナ禍の夏は3とって

01



距離をとって

人との距離は2m以上あけよう

02



マスクをとって

人との距離がとれる場所では
マスクを外そう

03



水分をとって

喉が渇いていなくても
こまめに水分をとろう