



一人ひとりが
できることを
きちんとしよう



生活リズムを整えて
コロナに負けない
体力をつけよう!

!!コロナウイルスが多いのは...!!

たくさんの方が触るところ!



上手に水分補給

ポイント
は? 軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどが
渴いた」とは感じません。でも、汗とともに
体内の水分はどんどん失われていきます。

だから... ちびちびずつ 3回飲む

水分補給が大切!

目に見えない紫外線。
健やかな肌を保つため、
小さいときから対策を。



1 お出かけ時間の工夫を

最も紫外線が降り注ぐのは12時前後。この時間帯に長時間外で過ごすのは、なるべく避けましょう。

2 帽子や服装で紫外線カット!

帽子をかぶって直射日光をさえぎりましょう。日差しが強いときは、タオルや羽織りものでカバーを。

3 必要に応じて日焼け止めを

- ☑ 日光にさらされやすい鼻の頭、肩、背中の上は念入りに塗る
- ☑ 2、3時間おきに塗り直す

塗った日はお風呂で
しっかり落としましょう



手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっただけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24~72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中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。

指先、指の間、手首、手のひら

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!



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...

飛沫感染

せきやくしゃみで飛び散ったしぶきを吸い込むことで感染する



接触感染

ウイルスがついたものに触れた手から感染する



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

熱中症

声をかけて仲間を守ろう



学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、つい無理をしてしまうことも...。もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば...



食欲が低下して
いるときは、お
腹を温める半身
浴でもOK

- 入浴前に水分補給をしておく
- 38~40度のぬるめのお湯にゆつくりつかる (15~20分)
- クーラーや冷たい食べものなどが原因の夏の冷え性にも◎

ぬるめのお湯につかると、副交感神経の働きでリラックスできる

「フランスのいい食事」「十分な睡眠」に加えて「お風呂に入る」を実践してみよう。

暑さのせいで体がだるい、疲れがとれないという人はいますか? 「フランスのいい食事」「十分な睡眠」に加えて「お風呂に入る」を実践してみよう。

夏の疲れに食事・睡眠
をいかに活用?

