



競技者氏名

9月のお便り

No.06 号

◇かんせんよぼう感染予防とねっちゅうしょう熱中症

夏休みも終わり、いよいよ新学期がスタートしました。思い出に残る夏休みになりましたか？まだまだ暑い日が続きますので、熱中症には十分気を付けましょう。そして、引き続き感染予防しっかりと行いながら日々の生活を過ごしましょう。今月のおたよりは、そんな「熱中症対策」と「感染予防」についての特集です。皆さんもぜひ参考にしてみてください。

～熱中症を防ぐ4つのポイント～

① こまめな水分補給	・のどが渇く前に水分補給をしましょう ・汗をたくさんかいたら、塩分の補給もしましょう
② 暑さを避ける	・気温が高くなる日はできるだけ外出は控えて、外出する時は、直射日光は避けて、日陰に入って適度に休憩しましょう
③ 涼しい服装を選ぶ	・体温のこもらない涼しい服装や帽子などを身に付けて日よけ対策をしましょう
④ 暑さに負けない体づくり	・日ごろから適度な運動を心がけ、バランスの良い食事をして





～感染対策を心がけよう～

皆さんはお出かけから帰ってきた後やご飯を食べる前など、しっかりと手洗いうがいを行っていますか？もしかしたら普段のやり方だと十分じゃないかもしれませんよ？
改めて正しい手洗いうがいのやり方を覚えて感染予防に努めましょう！

◎正しい手洗いのやり方

- ① 両手をしっかりとこすり合わせ、石鹸を泡立て、その泡で手のすみずみまで残さず洗ってください
- ② 手のひらをよくこする
- ③ 手の甲を伸ばすようにこする
- ④ 指先・爪の間を念入りにこする
- ⑤ 指の間をこする
- ⑥ 親指と手のひらをねじり洗いする
- ⑦ 手首も忘れずに洗う
- ⑧ 水でよく流し、清潔なハンカチでふき取りましょう



◎正しいうがいのやり方

- ① 水を含み強めに「フクフク」とゆすいで吐き出す
- ② 水を含み、上を向き喉の奥で「ガラガラ」とうがいをし、吐き出す
- ③ ②をもう一度繰り返す



◎その他

こまめなアルコール消毒と、お出かけの時はマスクを忘れずに着用しましょう。ただし、マスクを着けていると温度が逃げず、熱中症の恐れもあるので、風通しのいい、人が少ない場所で適度な換気を行うようにしましょう！

夏はナスを食べよう！

ナスには熱を冷ます、血液の循環を良くする、尿の出をよくするなど、暑さでのぼせ体の改善や高血圧の改善に良いとも言われています。なので、夏はナスをいっぱい食べて暑い夏を乗り越えましょう

