

保健だより 5月



石川県立松任高等学校 保健室
No. 2 令和4年5月9日

ゴールデンウィークは楽しめましたか？この時期は疲れが出やすいので体調管理に努めましょう。できるだけ早く寝て、朝ご飯を食べる等の規則正しい生活ができれば免疫力UPにもつながります。



一日を元気にスタートさせる/ 朝ごはんの様々な効果



新型コロナウイルスについて

新型コロナウイルス感染症の感染者数は高止まりをしています。いつだれが感染してもおかしくない状況です。

「基本的な感染症対策」の徹底をお願いします。

特に検温等の「朝の健康チェック」を必ず行ってください。

発熱等の風邪症状がある場合は、登校を控えてください。



健康診断について

項目	日時	対象者
歯科検診	5/10(火) 午前	1年
尿検査1次・2次検査 ※1次未提出者は必ず	5/11(水) 1限後まで	全学年
内科検診	5/12(木) 午後	2年

コロナ禍での熱中症予防について

暑くなり始めのこの時期は、体がまだ暑さに慣れていないため熱中症が起こることがあります。熱中症は命に関わることもあるので、十分に注意してください。

マスクをしているとのどが渇きにくく感じますが、水分は必要です。必ず学校には水分（お茶、水、スポーツドリンク）を多めに持ってきてください。冷水器は感染予防のため使用できません。

5 カ条 熱 中 症 予 防

- 1 いつもより意識して水分補給
- 2 すずしい服装でこまめに休憩
- 3 3食きちんと食べて、十分な睡眠
- 4 息苦しさを感じたら距離をとって、マスクを外す
- 5 体調が悪い場合は、早めに申し出る

<脱水症状セルフチェック>

手の親指を軽く押すと爪先は白くなります。指を離した時に白色がピンク色になるまで3秒以上かかった場合は脱水の可能性がります。

脱水時には経口補水液が有効です。家に常備していると便利です。

過敏性腸症候群について

大腸をはじめとする体の消化器官は脳と密接なつながりがあるそうです。

「心の不調」が「おなかの不調」として現れることがあります。過敏性腸症候群は若い人にとっても多い病気です。調子が悪い時は早めに受診しましょう。

また、ストレス発散や生活リズムを整えることが有効です。心や体の調子が悪い場合は無理をせずに相談をしてください。

