

保健だよ！

令和4年5月
油断は高校保健室

慌ただしく4月が過ぎ、5月に入りました。皆さん、新生活には慣れましたか？この時期は寒暖の差が激しいため、体調を崩している人も多いかもしれません。しっかり栄養と休養を取り、新学期の疲れを吹き飛ばして総体総文に備えましょう。



4月から健康診断が行われています。

順次、健康診断の結果をお知らせしますので、確認をお願いします。

健康診断は病気がないかを調べるのはもちろん、自分の体や健康状態について知り、考える大切な機会です。

この機会に普段の生活を見直してみましよう！

「受診のおすすめ」をもらったら・・・

保護者の方と一緒に確認。そして、早めの受診をお願いします！

まだまだ気は抜けない…感染症対策を見直そう！

☑ 朝の健康チェック

毎朝の検温・健康チェックは登校前に忘れず行っていますか？

発熱や風邪症状がある場合は登校を控えてください。

☑ マスクの着用

昼食時、体育や部活動で激しい運動をするとき以外は必ずマスクを着用しましょう。

☑ 黙食の施行

会食時は感染リスクが高まります。昼食時は、自分の席で前を向いて話さずに食べてください。

食べ終わって、マスクをしてから友達と楽しく会話をしましょう。

☑ 手洗い・手指消毒

手にウイルスがついた状態で口や鼻を触ることで粘膜から感染します。

こまめに正しく手洗い・手指消毒をしましょう。

☑ 換気

少なくとも1時間に1回、換気のため教室の窓を開けて外気を取り入れてください。

☑ 免疫力UP

健康的な生活は体の抵抗力を高めます。

引き続き、規則正しい生活・十分な睡眠・バランスのよい食事を心掛けましょう。

今こそ、熱中症に備えよう！

上着が手放せないくらい寒い日もあった 4 月と打って変わり、この 5 月は早くも夏のような暑い日が続きます。身体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすいです。本格的な暑さにも対応できるよう今から身体を徐々に慣らすことを『暑熱順化(しよねつじゅんか)』と言います。体温調節のため、汗をしっかりとかける体にしておきましょうね。

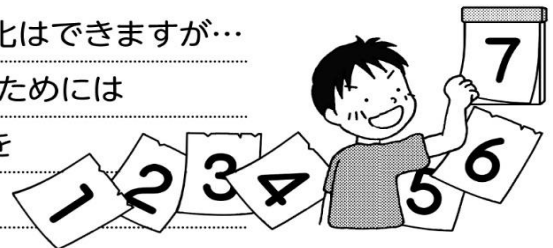
暑熱順化のすすめ

ポイントは汗をかくこと



汗をかいたら水分補給もしっかりしてください!

1週間くらいで順化はできますが…
熱中症を予防するためには
継続していくことを
おすすめします!



マスクをしていると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらく熱中症のリスクが高まります。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と「感染症予防」の両立を目指しましょう!

私たちの未来のために ごみゼロの日!

5月30日は「5(ご)」「3(み)」「0(ゼロ)」で『ごみゼロの日』です。ペットボトル、カン・ビン、包み紙、ビニール袋…私たちは生活の中でたくさんのごみを出しています。環境を守るためにも、普段からごみを減らす工夫をしていきたいですね。

ポイントは3つ!

①ごみを出さない

②再利用する

③再生する

エコバッグを使ったり、着なくなった服などでまだ使えるもの・きれいなものは誰かにゆずったり、ちょっとしたことでもみんなでやれば大きな効果があります!