

保健だより 5月



令和4年5月17日 前高特 保健室

新学期が始まって40日が過ぎました。今まで緊張していたぶんの疲れが出て、けがをしたり、体調を崩したりしやすいときです。これから校内体育大会や就業体験・校内実習など行事がたくさん待っています。引き続き感染予防対策をお願いします。また熱中症予防対策も必要な季節になりましたので、注意していきましょう。

《5月の検診予定》

日	項目	該当者	時間	場所	注 意 事 項
2日	心臓検診	1年生	9:30	保健室	長袖ジャージと ハーフパンツ
26日	尿検査2回目	再検査者 未提出者	朝SHR後提出	保健室	家で朝一番の尿を採取する

★ 歯科検診の結果お知らせと各種受診のおすすめをお配りしました。受診・治療が必要な方は、早めに受診しましょう！！

《生活リズムを見直し、元気を取り戻しましょう》

はや
早くおきる

やす ひ おな
お休みの日も同じ
じかん
時間におきます。



せいかつ

あさひ
朝日をあびる

たいないどけい
ずれた体内時計が
リセットされます。



あさ
朝ごはんをたべる

いちにち げんき
一日を元気にすごす
エネルギーになります。



あさ

うんちに行く

あさ
朝ごはんのあとは
で
出やすくなります。



けんこうしゅうかん

生活リズムをととのえる朝の健康習慣

夜更かしや朝寝坊、朝食抜き・・・このような生活リズムの乱れは体調を崩す原因です。ゴールデンウィークが開けた9日月曜日から、体調を崩してしまった人が多く、保健室への来室する生徒も多くなりました。

リズムを戻すカギは睡眠です。

まず就寝時刻を決めましょう。眠りに入るポイントとしては、夜はなるべくスマホやテレビ、ゲーム等の不必要な光を浴びないようにしましょう。



《校内体育大会に向けて》

5月19日木曜日は、校内体育大会です。これから気温の高くなる日も多くなります。汗をふくタオルや、下着などの着替えを用意しておきましょう。

また、大会前日の夜は、十分睡眠をとり、当日の朝は朝食をしっかり食べ、排便をすませ、健康観察をおこなって登校しましょう。体調が悪いときは、無理はしないでください。また、大会中は、水分補給をしっかり行ってください。

汗ばむ季節



タオル・着がえの準備、忘れずに。

《そろそろ熱中症に注意！！！！》

- 熱中症になりやすいのは、**暑くない始めや急に暑くなった日**です。からだが上手に汗を出すには、暑さに慣れることが必要です。暑くなって3～4日で、汗をかく反応が早くなり、それから3～4週間すると無駄な塩分を出さなくなります。無理をしないで、からだを暑さに徐々に慣らしていきましょう。5～6月のうちに、ある程度暑さに慣らしておくといよいでしょう。



●熱中症は予防できます！

- ①しっかりと食習慣をつける。
- ②睡眠を十分にとる。
- ③運動前に水分と塩分と糖분을補給する。
(スポーツドリンクをコップ一杯分飲む)
- ④運動中は定期的に水分と塩分と糖분을補給する。
- ⑤のどが渴いたと感じる時には、体はすでに脱水状態になっているので、のどが渴く前に水分補給する。



★ 運動をしない普段の水分補給は、麦茶や水で十分です

《暑熱順化のすすめ》～ポイントは、汗がかける体づくりです！～



暑さに強いからだをつくっていきこう！

からだを少しずつ暑さに慣らしていくことを「暑熱順化」と言います。



暑熱順化のポイント①

汗をかく

外であそぶ！

おうちのお手伝い！

毎日軽くからだを動かして、しっかり汗をかけるからだをつくりましょう。

お風呂は湯船につかり



暑熱順化のポイント②

暑さに慣れる

早くからエアコンに頼らず、設定温度は高めにしましょう。

* 暑熱順化とは、暑さに体を慣らし、夏の暑さに耐えられる体を作ることです。