

保健だより『ヘルス！特別号』～少しずつ慣れていけるように～

令和2年6月

岡山県立津山中学校・高等学校
保健室

本校も本日から学校再開となりましたが、今までと同じように自分自身の“体や心の健康”に向き合い、毎朝の健康観察（検温）・換気・手洗い・マスク着用を心がけましょう。臨時休業時と生活リズムが変わる人もいます。暑さも含め、環境の変化にも注意しながら少しずつ慣れていけるようにしましょう。

例年に増して、熱中症に注意しましょう！！

新型コロナウイルスの影響で、マスクを着けることが夏場でも日常化しそうです。マスク着用によって、熱中症のリスクが高まると言われています。いくつかのコツをおさえて未然に防ぎましょう。



★体内に熱がこもりやすくなるメカニズム

人間は通常、体温より冷たい空気を吸い込み、鼻の中や肺の中で温められた空気を吐き出します。このように、体から熱を奪いながら温かい空気を出すことで体が冷やされるという仕組みです。マスク着用ではこの仕組みが妨げられてしまいます。また、呼吸にも負担がかかり、呼吸にかかわる臓器が必要以上に稼働して、運動しているのと同じ状態になり、体温が上がってしまいます。

★喉の湯きを感じづらくなるメカニズム

マスクによる加湿で、「喉が湯いた」と感じにくくなります。これによって水分補給の頻度が減ってしまい、脱水症状に陥ることが心配です。“喉の湯き”には要注意！！

水分補給のポイント

“ちょこちょこ飲み”が Good!

水や麦茶などを、喉が渇いていなくても飲む！

水分補給の目安は、「1時間ごとに200ml(コップ1杯分)」、「午前と午後500ml(ペットボトル1本分)」です。

★必ず、登校前にも飲みましょう！

糖分の多いジュース類は喉が渇きやすく、コーヒーや緑茶などのカフェイン飲料は利尿作用があるため水分補給には向いていません。運動などで汗をかいた際は、薄めたスポーツドリンクや経口補水液などを上手に摂取しましょう。

今年は熱中症のリスクが高いことを念頭に置き、自分自身の体調、周りの人の体調を守りましょう。徐々に体を慣らし、体調が悪いときは早めに申し出ましょう。

熱中症予防策



例年以上のこまめな水分補給

涼いうちに運動して、汗をかく「練習」など

6/1からの学校再開にあたって...

- ・6月以降も、「健康観察記録表」を使用し、日々の健康管理をしましょう。
- ・「早寝・早起き・朝ごはん」を大切に、生活リズムをととのえましょう。
- ・体調が悪くなったら無理をせず、早めに休みましょう。
- ・「密閉・密集・密接」を避け、一人一人が意識しながら過ごしましょう。（お互いに、気配りを忘れずに）

【重要！】

・冷水器の使用について変更点

当面の間は、直飲みでの使用を禁止します。マイコップ、あるいは持参した水筒にくんでから飲むようにしましょう。

◎栄養バランスのよい食事



◎十分な休養(睡眠)



◎適度な運動



◎定期的な排便



R2年度 健康診断についてお知らせ

日程が変更になっています。(6/1時点)

○高1	胸部レントゲン・心電図・血液検査	} 10/19 (月) 午前中
○中1	心電図・心音図検査	
○中1高1	眼科検診	10/28 (水) 13:30~
○ //	耳鼻科検診	11/5 (木) 9:00~
○中2高2	内科検診	10/23 (金) 13:00~
○中3高3	内科検診	10/26 (月) 13:00~
○全校	歯科検診	11/19 (木) 14:30~



2・3年生の身体計測
昼休みか放課後に、少人数で行います。場所は保健室です。詳しくは後日お知らせします。

二次検尿
6/9(火)・10(水)の朝、保健室で回収します。

ストレスが大きくなると... こんなSOSに要注意!

こころのSOS

- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ち込んでやる気が出ない など

からだのSOS

- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- ぐっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする など

SOS に気がいたら

できるだけ早い対処が大切です。ひとりでがんばりすぎず、友だちや家族に話しましょう。保健室も力になりますので、相談しにきてくださいね。

保健室



<カット引用>

・「健康教室」2020年5月・6月号
・「保健」2020年5月・6月号

