

保健だより

令和4年7月21日(木)
群馬県立新田暁高等学校 保健室
～夏休み特別号～

いよいよ待ちに待った夏休みですね。コロナ禍となって3度目の夏、どんな計画を立てていますか？
コロナを意識しながら有意義な夏休みになるよう計画的に過ごしてほしいです。また、夏休みは生活リズムが崩れやすくなりますので、夜更かしをすることなく規則正しい生活を心がけてください。携帯電話やパソコン等の画面を見過ぎて目を酷使することのないよう、自分自身のからだを労ることも忘れずに！！

1学期の疲れを癒やして、心身共に元気に夏休みが過ごせることを願っています。
そして、新型コロナウイルス感染状況は今月中旬より爆発的に感染者数が急増しています。
第7波も**暗のコロナスローガン**（基本的な感染対策）をひとりひとりが守りながら過ごしてください。

夏休み中も感染予防を継続してください！



「暁」のコロナスローガン！

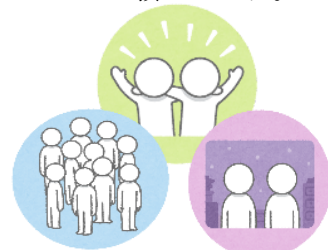
「あ」朝の検温必ず Check！



→夏休み中も健康観察記録表に記入し、自分自身と家族の健康 Check をお願いします。

「か」換気をこまめに感染対策

→3つの密（密閉・密集・密接）にならないようにしましょう



「つ」机をはなして黙食しよう

→マスクを外す食事の時間は一番感染リスクが高くなります！休み中も注意しましょう。

「き」基本を徹底、マスク・手洗い・手指消毒

→夏場のマスク着用は、熱中症のリスクが高まります。十分な距離をとってから一時的にマスクを外して休養したり、こまめな水分補給をして**熱中症**を予防してください。

→手洗いは、せっけんをつかって、丁寧に洗うことが大切です。

→手を拭くハンカチ・タオルは共有しないで、各自持ち歩きましょう。

→手指消毒はアルコールが乾燥するまでよく手にすりこみましょう。



●規則正しい生活を

免疫力保持増進のため食事、睡眠、運動等規則正しい生活を心がけ、免疫力をUPさせましょう。

感染が拡大している地域への不要不急の外出を控えたり、
感染防止対策が不十分な場所は避けるなど、行動には十分留意しましょう！

熱中症に注意！！

熱中症とは高温多湿な環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節がうまく働かなくなり体内に熱がたまり起こります。

上手に水分補給



ポイントは？

軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどが渴いた」とは感じません。でも、汗とともに体内の水分はどんどん失われていきます。

だから... **ちよつとずつ** **さまめ**

水分補給が大切！

熱中症 & 汗臭さ 対策に！「濡れタオル」で水分をプラス

汗を拭くとき、どちらのタオルを使っていますか？



実は、暑い夏には「濡れタオル」が効果的。

汗は皮膚から蒸発するときに、体の熱を奪って体温を下げます。汗に水分が加わると、蒸発する量が増え、熱をたくさん奪ってくれるのです。
また、汗臭さの原因になる皮膚の細菌や皮脂も水分が絡め取ってくれます。

濡れタオルがなければ、汗拭きシートでも大丈夫。ぜひ「水分をプラスする」ことを意識してみてください。



寝不足、朝食欠食は熱中症を引き起こす要因になります。熱中症予防には水分補給と合わせて規則正しい生活習慣を身に付けることも重要です。有意義な夏休みが過ごせるよう、生活習慣に気をつけて熱中症にならないように過ごしてください。

保健室からのお願い

- 学校の各健康診断で「受診のすすめ」をもらった人は、**夏休み中に必ず受診しましょう！**
- 受診後は、**報告書を学校に提出してください。**
- 報告書が提出されない人には、**再勧告書(イエローカード)**を三者面談で保護者の方に直接お渡しします。
- 健康診断で異常がなかった人も、**気になることがあれば、夏休み中に受診しておきましょう。**

夏休みは治療のチャンスです！

運動で大量の熱が発生するため、熱中症の危険は高くなります。

熱中症の発症が多いのは

- ・7月下旬から8月上旬
- ・中学・高校の1、2年生
- ・野球、ラグビー、サッカー、剣道、柔道
- ・ランニングやダッシュの後

予防のために

- ・暑さに慣れないうちは無理をしない
- ・運動を始める前と、のどが渴く前のこまめな水分補給
- ・30分に1回の日陰での休憩
- ・汗をかいたら塩分も補給
- ・冷たい水で水分補給

1Lの水に1～2gの食塩

深部の体温を下げ、
また体に早く吸収されます

- ・暑い日、湿度の高い日、風のない日は無理をしない



相談窓口のご案内

健康や性に関する悩みをはじめ、若者が抱える心身の悩みに広く対応する相談窓口

「若者たちのための 街の保健室」

LINE 無料相談

(別紙カードQRコード参照)

ひとりで抱え込まないで活用してみてください！

～NPO 法人ラサーナより～

