

保健だより

スマイル



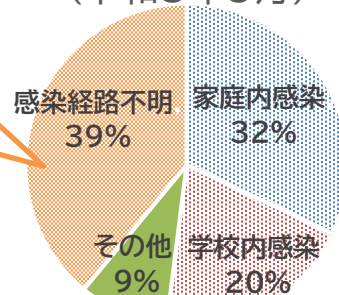
鳥城高校
2021年7月
vol. 6

7月に入って、不安定な気候が続いていますね。ついに岡山県も梅雨明けをして、本格的な夏が訪れようとしています。夏休み中は、熱中症対策に加えて、新型コロナウイルス感染症対策、規則正しい生活リズムを意識して、有意義な夏休みをお過ごしください。

夏休みも引き続き感染症対策を！

高校生は、「感染経路不明」の割合が最も高いため、普段の生活から感染症対策を意識して、行動することが大切です。

高校生の感染経路
(令和3年5月)



◎毎日健康観察をしよう！



毎日、体温測定と症状の確認をしましょう。
風邪症状がある場合は、外出を控えて自宅で休養しましょう。

◎手洗いをこまめにしよう！

石けんを使って丁寧に手洗いをしましょう。

～手洗いが望ましい5つのタイミング～

- ・外出先からの帰宅時
- ・掃除・ゴミ出しの後
- ・トイレの後
- ・食事の前後
- ・咳や・くしゃみ、鼻をかんだ後



◎マスクの着用を忘れずに！

家族であっても、飛沫を飛ばさないように、食事中や食事後に会話をするときには、マスクを着用することが大切です。



夏休み、規則正しい生活を！

夏休みは、生活が不規則になりがちです。生活リズムが乱れると身体に悪影響がでることも。大切なのは、体内のリズムを整えることです。



◎睡眠のリズム◎

就寝時刻と起床時刻を決めましょう。睡眠不足は、イライラを引き起こしたり、集中力を低下させたりします。

◎食事のリズム◎

食事のなかでも、朝食は抜きがち。でも、朝食は一日のエネルギー源です。毎日決まった時間に食べましょう。

“冷やしすぎ”は禁物

体の外から

エアコンをきかせた涼しい部屋に長時間いると、体温を調節する機能が鈍くなります。でも、外に出れば厳しい暑さ。自然には起こりにくい急激な温度差についていけず体調を崩してしまいます。



体の中から

冷たい飲み物・食べ物を取り過ぎると、胃腸が弱って腹痛や下痢を起こす恐れがあります。また、冷やしたものは口当たりが良い反面、「甘み」を感じにくいので、糖分の取り過ぎにもつながりやすいです。



誘惑に負けないで！



夏休みは、甘くて危険な誘惑もいっぱい。お酒、たばこ、薬物、異性とのトラブル…。休み明け、こんなはずじゃなかったと後悔する前に、きっぱり断る勇気を持ちましょう。



お酒やたばこは、法律で禁止されています。(未成年)
薬物は、持っているだけで犯罪です。



これらは、法律で禁止されているだけでなく、心や体に悪影響を及ぼします。また行き過ぎた交際には、望まない妊娠や性感染症のリスクがあります。

危険な誘いに、「NO」と断る勇気を持とう！
自分自身の心と体を守ろう！

熱中症予防のカギは水分補給にあり！

暑い日は、知らず知らずにじわじわと汗をかいているため、水分補給が大切です。何を飲んだら良いのか、どんなタイミングが良いのかをご紹介します。

1. 何を飲んだら良い？

日常生活や軽い運動	大量の汗をかいたとき	脱水症状のとき
 ミネラル入りの麦茶や水 水が最適。お茶は麦茶がおすすめ。緑茶だと利尿作用で摂取した以上に尿として出てしまう可能性があります。	 スポーツドリンク 糖分が含まれているため飲みやすく、体から失われた水分やミネラルを、効率良く補給できます。	 経口補水液 体液とほぼ同じ浸透圧のため、吸収率・吸収速度が高く、体に必要な水分を素早く・手軽に・確実に補給することができます。

紅茶、コーヒーなどはカフェインが含まれていて、利尿作用があるので、飲み過ぎに要注意。ジュースや炭酸飲料は、高カロリーなため、水分補給には向きません。スポーツドリンクは、運動時には適していますが、日常では糖分が高くなるので、持続的に飲まないようにしましょう。



2. どんなタイミングが良い？

めやすは、1時間おきにコップ1杯程度。

運動時は、できれば10～20分おきに水分をとるのが望ましいです。マスクをしていると喉の渇きを感じにくいので、自分の感覚をあてにせず、決まったタイミングでとりましょう。

一日の水分補給の例



引用：第一三共ヘルスケア、くすりと健康の情報局、『コロナ下のマスク生活のリスクを正しく知って熱中症を予防しましょう』

「熱中症警戒アラート」を活用しよう

「熱中症警戒アラート」は、環境省と気象庁が連携して発表している情報発信です。熱中症の危険性が非常に高くなると予測されたときに、危険な暑さへの注意を呼びかけ、積極的に熱中症予防に努めるべきだと知らせてくれます。



- ・環境省が発表している暑さ指数が33以上(危険)になると予測される地点が県内にあるとき、発表される。
- ・発表は1日2回、前日の夕方17時と、当日の朝5時に発表される。

熱中症警戒アラートを、メールで配信するサービスもあります。気になる人は、登録してみてください。外出を控えたり、部屋の中での過ごし方を考えたり、水分補給のタイミングを考えるめやすにしてもらえたらと思います。

熱中症アラート
メール



PC・スマートフォン
<https://plus.sugumail.com/usr/env/home>

厚生委員会が活動しています！

厚生委員会では、考査前に教室内の掃除を行ったり、机の中に忘れ物やゴミが入っていないかみんなでチェックを行っています。夏休み明けも机の中には物を入れないようお願いいたします。

