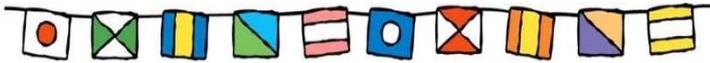


ほけんだより

南犬飼中保健室

No.2 令和4年5月



新しい学年がスタートしてから一ヶ月立ちましたね。春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。運動会の練習も始まり、部活動の大会もあります。楽しむためには、体調管理が重要です。「朝起きられない」「だるい」などの体調の変化に自分で気づき、就寝時刻を見直すなど対応していくことも大切です。

☀ 熱中症を予防しよう

●しっかり睡眠をとる。

寝不足の場合、疲れがとれず、体の調子が悪くなりやすい。

集中力にかけケガをしやすい。



●朝食を食べる。

●水分(水・麦茶・汗をたくさんかくときはスポーツドリンク)をこまめにとる。

「のどが渴いたな」と感じるときには、水分が足りなくなっています。

●運動するときは、こまめに休憩をとる。日陰や涼しいところで休憩する。

●薄着をする。・・・「あつーい」と言いながら運動直後に長袖ジャージを着ている人いませんか？

○自分の体調の変化に早い段階で気づいて、対処することで熱中症は予防できます

保健室・職員室には、経口補水液や冷却用水を用意しています。無理せず、早めに申し出てください。周りの友だちがフラフラしている、顔色が悪いなど、いつもと違う様子が見られた声をかけられるといいですね。

マスクも無理せずはずしましょう。



外すときは

距離をとる、会話を控える

体の中の水分の働き

人体の水分量は、およそ体重の50から80%を占めていて、加齢と共に少なくなります。体温調節や、栄養素・老廃物の運搬、体液の濃度調節など生命の維持のためにとっても大切です。

5月の健康診断

12日(木)内科検診 1:30～ 1年 保健室 半袖体育着(男子は上半身裸になります)

17日(火)心臓検診 9:00～ 1年 図書室 被服室 検診時は体育着をめくりあげます。

24日(火)血液検査 13:30～ 2年 新体育館 半袖体育着

26日(木)内科検診 1:30～ 3年 保健室

27日(金)尿検査 2回目 前回未提出者(94名)と 2次対象者

6月の健康診断

2日(木)内科検診 1:30～ 2年



世界禁煙デー

5月31日は「世界禁煙デー」。ご存じのとおり、日本では20才未満の喫煙は法律で禁止されています。成長段階でたばこの害が特に影響しやすいことがその主な理由。では、たばこの害とは？

▲さまざまな病気につながる・・・約200種類の有害な化学物質による発がん性や血圧を上昇させる作用、心臓に負担をかける作用などがあります。

▲止められなくなる・・・ニコチンがもつ「依存性」による害です。

▲周囲にも影響が及ぶ・・・タバコの先端から出る副流煙や、喫煙者がはき出す呼出煙は、周りにいる人が自然に吸い込むため、その害が及んでしまいます。

たばこはどれも NG です！

