

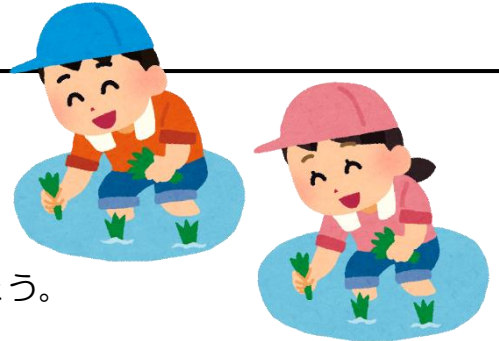
ほけんだより5月号

令和4年5月23日(月)
三本木農業・三本木農業恵拓 保健室

新学期が始まり、約2ヶ月が経ちました。1年生の皆さんは、学校生活に慣れましたか？

4、5月の保健室の利用状況を見ると、頭痛や腹痛を訴える生徒が多かったです。疲れやストレスを感じるにより、心だけではなく、身体にも症状が現れます。明後日、全校田植えが行われる予定です。万全の体調で参加できるように、日々の疲れを引きずることなく、しっかりとセルフケアをしましょう。

全校田植えについて



○準備物(必ず準備すること!)

- **スポーツドリンクまたは麦茶** 最低1Lは用意しましょう。
 - ・凍らせたペットボトルを1本用意しましょう。
保冷剤の代わりになり、溶けると飲めるので便利です。首や脇を冷やすと暑さ対策になります。
 - ・水分と塩分を両方摂取しなければ意味がありません。
※緑茶やウーロン茶には利尿作用(尿を出やすくする作用)があるので、実習・運動時には適しません。
 - ・感染症予防のため、回し飲みはしないこと!
- **タオル(顔や体を拭く用のもの)**
 - ・頭からタオルをかぶると日よけになり、熱中症対策になります。
 - ・気温が下がった時には、保温の効果があります。
- **帽子** □ **日焼け止め** □ **虫除け** □ **着替え(Tシャツや靴下)** □ **マスク**

○前日夜・当日朝の注意事項(当たり前ですが、これが大切です)

- ・前日の夜は、必ず7時間は寝ること。
- ・当日の朝は、必ず朝食を摂ること。(朝食を欠食した場合、血糖値が上がらず体調不良になりやすい。)

○注意事項

- ・寝不足、疲労、腹痛、頭痛、風邪症状などの体調不良時には無理をしないこと。
(朝の時点で体調が悪く感じたら、無理に登校せず、自宅で休養してください。)
- ・少しでも身体の不調を感じたら、近くにいる先生や、**救護に申し出てください。**
(早めに休養すると回復が早いです。無理をすることが一番危険です。)
- ・気温が高くなくても、湿度が高い場合には熱中症になりやすいです。油断は禁物です。

環境省の暑さ指数メール配信
サービス(無料)に登録し、
熱中症予防をしましょう。☞



携帯用サイト

<https://service.sugumail.com/env>



暑さに慣れて熱中症を防ぐ「暑熱順化」

体が暑さに慣れていない時期に急に暑くなると、熱中症になりやすくなりますが、暑さに慣れる「暑熱順化」をしておくと、熱中症になりにくくなります。

暑熱順化のポイントは、無理のない範囲で汗をかく程度の運動を1日30分程度、1～2週間続けることです。

暑熱順化をすると汗をかきやすい体になり、体温調節をうまく行うことができるようになります。また、運動だけでなく入浴して汗をかくことも有効なので、本格的に暑くなる前に暑熱順化をして、熱中症を予防しましょう。



感染症対策について

生徒の皆さん、新型コロナウイルス感染症の流行に慣れることなく、しっかりと感染症対策ができていますか？青森県内では、毎日クラスターが発生しています。自分は大丈夫、と油断せずに、引き続き以下の感染症対策をしましょう。

- 1 運動、実習の時以外は、マスクを着用すること。
- 2 手洗い・手指消毒をこまめに行うこと。
- 3 食事の際は一方向を向き、黙食を心がけること。
- 4 健康観察（検温）を毎日行うこと。



少しでも体調が悪く感じた時は無理に登校せず、自宅で休養すること。

- 5 規則正しい生活（運動・食事・睡眠）を心がけること。（免疫力アップ）