

ほけんだより

令和4年7月20日
神港学園高等学校
学校保健委員会

新型コロナウイルスが流行し始めて3回目の夏がやってきました。オミクロン株の亜型（派生型）であるBA.5が流行しています。BA.5は今までのオミクロン株と同じく、鼻水や喉の痛みといった症状が多くみられるようですが、感染力はさらに高くなっていると考えられています。この夏も熱中症対策とコロナ対策をバランス良くとることが求められています。



周囲の状況を見ながらマスクを外しましょう

屋外でマスクをしていると熱がマスク内に熱がこもって熱中症になりやすくなります。屋外で人との距離が2メートルを保てる時にはマスクはずしましょう。また、一人で通学している時など会話をしないときにはマスクを外して熱中症を予防しましょう。

《マスクをはずした方がいい時》

- ・スポーツをしている時
- ・屋外で人と2メートル以上距離がある時
- ・一人で登下校している時



《マスクを着用した方がいい時》

- ・公共交通機関を利用する時（電車、バス等）
- ・教室での授業中
- ・人と近い距離で会話をする時



その状態で運動すると…

熱中症のキケンあり！

1 キケン！過度な運動

運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10~15倍です。

体内の熱は、汗が蒸発するとき一緒に放出されますが、この動きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

2 キケン！体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経（交感神経・副交感神経）がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。

朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。

3 キケン！ 水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。

運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。



!!!夏は危険な誘惑がたくさん!!!!!!

開放感から危険な誘いが増える夏休み。

「1回だけなら…」「少しだけなら…」と軽い気持ちで試したつもりでも、依存性の高い「タバコ」「お酒」「危険ドラッグ」は簡単にやめられなくなるように作られているので、はっきり、きっぱりと断ることが大切です。

1本だけでいいから付き合ってよ



1本でやめる自信がないからやめとくよ～

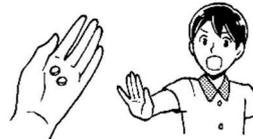
どんな味か試してみようよ



私は興味ないからパスだな～

色々な断り方があるので、誘われたときのために自分で使えるような言葉を考えておきましょう。

これを飲めば頭がすっきりするよ



体に良くないからいらないよ!

おしゃれトラブル

意外に長びくって知ってる?

「かわいく見せたい」のは思春期の自然な気持ち。でも「メイクでかわいく」にはこんな害があるのです。

ファンデーションやアイメイク、リップ、マニキュア、ヘアカラー剤には有害な化学物質を含むものも!



みなさんの肌や爪、頭皮はまだ弱くて敏感。化学物質で、ブツブツや赤いかぶれ、ただれなどのトラブルも!

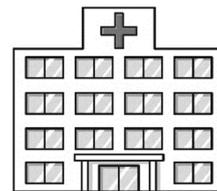
子どもの頃から化粧品を使うとアレルギーを発症し、大人になった時にメイクやヘアカラーができないことも!

思春期は肌・髪・爪がツヤツヤに潤う時期。たっぷりの睡眠と栄養バランスのよい食事、まずはそのツヤツヤを守りませんか?



保健室からのお知らせ

「病院受診のおすすめ」をもらった人
| 学期の健康診断で「病院受診のおすすめ」のプリントをもらった人は、時間のある夏休み中に病院を受診するようにしましょう。受診後はプリント下半分の受診報告書を病院で記入してもらい保健室へ提出してください。



第2学年修学旅行へ備えて
怪我をしている、持病があるなど、修学旅行で注意が必要な場合は担任や養護教諭へお知らせください。

また、修学旅行への参加の可否や参加方法については修学旅行までに主治医と相談をしましょう。

