

保健だより

鶴ヶ島清風高等学校 保健室

3. 5. 6



新緑がまぶしく、さわやかな季節となりました。

大型連休も終わり、4月から緊張が続いてきたという人は、そろそろ疲れが出てくる頃かもしれません。

ちょっとしたことでイライラしたり、焦ったり、やる気がなくなったり、ご飯がおいしく食べられない、よく眠れない・・・など、これらは心が疲れているサインです。



『焦らず・頑張りすぎず・一人で悩まず』

まずは身近な信頼できる人に相談してみましょう。

もちろん保健室に立ち寄ってもらってもいいです。

また本校には定期的にスクールカウンセラーの

島田先生が来ています。生徒だけでなく保護者の方

も面談できますので、担任または保健室へ気楽にご連絡ください。



今後の健康診断の予定

➤ 5月27日（木）眼科健診：全年次実施

<健康診断結果について>

内科・耳鼻科・尿検査1次については、異常があった生徒のみ、お知らせの配布をしました。

歯科・視力については、6月の3者面談時に担任より配布します。



新型コロナウイルス感染症

濃厚接触者と判定されたら、どうなるの？

濃厚接触者とは・・・患者と同居あるいは長時間の接触があった。

近距離での接触、または長時間の接触があった。

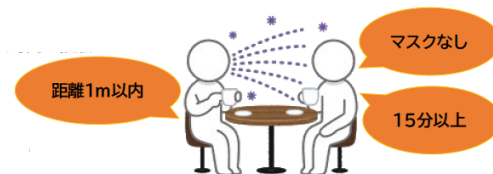
保健所から連絡があります。

依頼1. 最終接触から14 日間の健康観察

最終接触日から14 日間、健康状態の経過を毎日、電話かメールで報告する。

依頼2. 外出自粛

最終接触日から14 日間、不要不急の外出を控えて、自宅から出ない。



1



感染者と他の同居者の部屋を可能な限り分ける

2



感染者の世話をする人はできるだけ限られた方に

3



できるだけ全員がマスクを使用

4



小まめなうがい・手洗い

5



日中はできるだけ換気をする



食事も別々

6



取っ手、ノブなどの共用部分を消毒

7



汚れたリネン、衣服を洗濯

8



ゴミは密閉して捨てる

朝ごはん食べてますか？

朝ごはんは脳と体のエネルギー

夜ご飯を食べてから、朝起きるまでの時間はとても長いので、朝起きると、胃の中には何も入っていない状態です。

脳のエネルギー源は、ブドウ糖(糖分)だけです。ブドウ糖は炭水化物。お米やパン・めん類、イモ類、豆類にも含まれます。朝ごはんを食べることで、脳に栄養が届くのです。

また、胃に食べものが入ると、消化器官が動き出して、体が温まります。

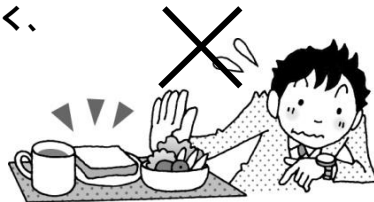
朝ごはんを食べないと・・・

脳が働かない・イライラする・勉強に集中できない・体温が上がらない・運動する力が出ない・太りやすくなる



もう何年も、朝ごはんを食べる習慣がなく、食べると逆に体調が悪くなるという人や、朝ギリギリに起きるので、食べる時間がないという人もいます。

いきなりしっかりと朝ごはんを摂ろうとするのではなく、まずは、いつもより少し早く寝て、早起きしてみましょう。そして、牛乳・ヨーグルト・果物など手軽なものから食べてみましょう。



早寝・早起き・朝ごはん

紫外線対策を



夏にはまだ遠い風薫る5月ですが、紫外線は8月と変わらない量が地上に到達しています。

特に午前10時～午後2時頃までは強い紫外線が観測されています。

紫外線を浴びると、皮膚が黒くなるだけでなく、肌の老化・皮膚がん・白内障になりやすいことが明らかになっています。さらに「オゾン層破壊」によって地上に到達する紫外線が増加しており、よりいっそうの予防が大切です。

紫外線の強い時間帯は長袖や帽子、UVカットのシャツやめがねを着用したり、日焼け止めを使うことも有効な紫外線対策です。

始めましょう



熱中症に注意



梅雨前のさわやかな季節ですが、晴天の日は気温がグングン上がり、30度を超える日もあります。

この時期はまだ身体が暑さになれていないため、熱中症になりやすいので注意が必要です。

- * トレーニング期間の初めからトップギアに入れない
- * 気温が高い時には運動量及び運動の継続時間を調整する
- * トレーニングは体力の低い人を基準にする
- * 汗で失った水分と塩分を補う
- * 身体が暑さになれてくると汗の量が増えるので、水分と塩分を取る量も増やす



暑くなり始めるこの時期に注意