

5月保健だより

新屋高校保健室 NO.2
令和4年5月18日

風薫るすがすがしい季節となりました。新年度がスタートして約1か月が経ちましたが、新しい環境にはもう馴染めたでしょうか。そろそろ疲れがでてきている人もいるかもしれません。疲れがたまると感染症にかかりやすくなります。忙しい毎日とは思いますが、心身共にリラックスできる時間を見つけ、日々の生活の土台となる体と心が健やかであるようケアをしてあげましょう。そして十分に感染症予防をして、目標に向けてすすんでください。



健康診断について

勉強や部活動でベストパフォーマンスを発揮できるのは心身共に健康だからこそです。健康診断は自身の体について知り、また生活を見直すことのできる機会ですので、ぜひ受診しましょう。また、医師から指示があった人には受診勧告を配付しています。受け取った場合は医療機関を受診し、心身のケアに活かしてください。

◇5月 健康診断予定一覧

日にち	曜日	項目	時間	対象者
24	火	内科検診	13:15～	2年生、1・3年生欠席者
25	水	歯科検診	9:00～	2年生、1C、1D、1E
26	木	尿検査③	8:45まで提出	2回目未提出者、再検査者
30	月	眼科検診	13:15～	3年生の抽出者



※尿検査は全部で4回しかありません。再検査になることを考慮し、第3回目で全員提出できるようにしましょう。

◇身体測定結果について

	学年	1年		2年		3年		
		性別	男	女	男	女	男	女
身長 (cm)	本校 (R4)		167.1	157.4	168.7	156.1	170.7	159.1
	秋田県 (R2)		169.0	157.9	170.7	157.9	171.3	158.9
	全国 (R2)		168.8	157.3	170.2	157.7	170.7	157.9
体重 (Kg)	本校 (R4)		62.2	51.9	60.5	51.6	62.1	54.3
	秋田県 (R2)		62.4	53.7	63.6	53.6	65.8	55.3
	全国 (R2)		58.9	51.2	60.9	51.9	62.6	52.3

4月に実施した身体測定結果です。結果は他人と比べるものではなく、自身の成長の目安にしてください。個人の結果一覧は7月の成績票を送付するときに同封予定です。

新型コロナウイルス感染症について

本校では4月に校内における新型コロナウイルス感染症の流行が目立ちました。校内における感染の有無や学級閉鎖になったかどうかのキーポイントは、やはり「マスクをきちんと着用していたかどうか」だったように思います。近頃は「顎マスク」「鼻出しマスク」「校内に入ってもギリギリまで着用しない」「教員の前でだけマスクを着用する」といった人も見受けられます。今後全県総体や学校祭など様々な行事が控えています。せっかくの機会をコロナに邪魔されないよう、一人一人が感染予防対策に努め、皆が安心して生活できる空間を作っていけたら良いですね。



暑さに慣れて熱中症を防ごう

これから気温や湿度が高くなり、熱中症に注意が必要な季節になります。熱中症を引き起こす要因について知り、予防しましょう。

熱中症の要因① 環境



- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風がない
- ・日差しが強い
- ・急に暑くなった

熱中症の要因② 体



- ・暑さに慣れず汗が出ない
- ・食事をしっかり食べていない
- ・体調不良
- ・睡眠不足
- ・下痢

熱中症の要因③ 行動



- ・激しい運動
- ・休憩なし
- ・水分補給なし
- ・暑い屋外に長時間いる



熱中症に

熱中症 予防

- ①暑さを避ける … 風通しの良い服を着る、日陰を利用する
- ②生活を整える … 睡眠や食事をしっかりとる
- ③水分補給をする … 暑い日は喉が渇く前から十分な水分補給をする
- ④暑熱順化をする … 暑さに慣れる練習をしておく

※暑熱順化のポイント:「やや暑い」環境で「ややきつい」運動を、1日30分くらい、1~2週間継続して行うと良いでしょう。またお風呂にゆっくり入って汗をかくことも効果的です。暑熱順化を行うと汗をかきやすくなり、体温調節をうまく行うことができるようになりますので、暑さに弱い人はぜひやってみてください。

保健室からのお知らせ

次回スクールカウンセラー来校日

6月14日(火)15:30~

面談を希望する場合は、担任または保健室までお知らせください。

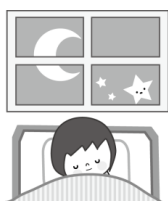
ケガに注意！もしケガをしてしまったら、スポーツ振興センターの申請を！

新学期になると通学中や体育でケガをする人が増加します。今のところ命に関わるようなケガではないですが、今後もそうとは限りません。疲れが溜まると注意力も散漫になりますし、体がかたいとケガもしやすくなります。ぜひ、お風呂上がりなどに全身のストレッチをしてみましょう。気持ちがいいですし心身共にリラックスできます。

学校管理下での傷病はスポーツ振興センターの請求対象となりますので、まだ請求していない人は早めに請求してください。受傷日から2年が経過すると請求できなくなるので注意してください。



中間考査が始まりました！体調管理をしっかりと！



今日から中間考査が始まりました。考査が終わった途端「気持ち悪い」「頭が痛い」という人が毎回来室します。来室者のほぼ全員が、考査中の「睡眠不足」「昼夜逆転の一夜漬けスタイル」により、体調を崩しています。記憶は睡眠によって定着します。また、睡眠不足は吐き気・頭痛・注意力散漫・熱中症・過食の原因にもなります。試験にベストな状態で挑めるよう、今日からでも勉強スタイルを見直してみませんか。

