



令和2年7月3日(金) 埼玉平成中学・高等学校 保健室

臨時休業が終わり、学校が再開してから1か月がたちました。学校生活に慣れてきましたか？

とくに、1年生は新しい生活が始まり、疲れも出ていることだと思います。他学年も、新型コロナウイルス感染症対策をしている学校生活に疲れを感じることもあるかと思います。

みなさんが健康でいるための対策です。大変だとは思いますがご協力よろしくお願いします。

あっという間に夏休みが近づいてきましたね。夏休みは勉強や部活動を頑張る絶好のチャンスです。各自、目標を立てて過ごすようにしましょう。

また、夏休みは生活習慣が乱れやすいです。生活習慣が乱れると、病気の原因になったり、心の健康も保てなくなります。起きる時間や寝る時間を決め、規則正しい生活を送りましょう。

健康診断は9月頃～実施する予定です。国や県の情勢等により変更の可能性もあります。



「新しい生活様式」での熱中症対策!!

- ①屋外で、周りの人と2m以上離れているときはマスクを外す!
- ②運動するときは、マスクを外して2m以上離れる!!
- ③いつもよりも多めに水分補給をする!

クーラー病(冷房病)に気をつけよう

クーラー病(冷房病)とは

冷房のきいた部屋ばかりにいたり、室内外の温度差が激しかったりすると、体温調節を担っている自律神経のバランスが崩れて、様々な不調が生じるものです。

クーラー病(冷房病)を予防するには

- クーラーの設定温度に気をつけ、室温が低くなりすぎないようにする(室温は27℃前後くらい)。
- 直接、クーラーの風が当たらないようにする(風向きを変えたり、上着をはおったりする)。
- 冷たいものばかり食わず、体をあたためる食べ物や飲み物をとる。
- ストレッチなどの軽い運動をしたり、お風呂につかったりして血行をよくする。

だるさ

頭痛

食欲不振

体の冷え

下痢

便秘等

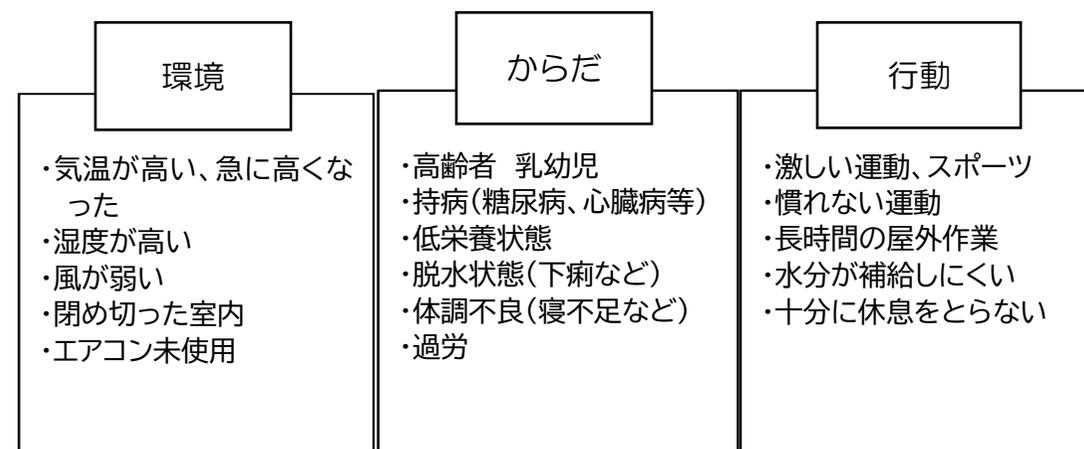


中等部3年1組

熱中症に注意しよう!

熱中症とは、高温多湿な環境に、身体が適応できないことで生じる様々な症状のことです。

【熱中症を引き起こす条件】



【新しい生活様式での熱中症予防行動ポイント】

- ① 暑さを避けましょう
 - ・感染予防のため、窓開放によって喚起を確保しながら室温が28℃を超えないようにする
- ② 暑さに備えた身体作りをしましょう
 - ・水分補給を忘れずに無理のない範囲で行いましょう
- ③ 適宜マスクをはずしましょう
 - ・気温、湿度の高い中でのマスクは要注意です。屋外で人との距離が十分な距離(2m以上)を確保できる場合には、マスクをはずしましょう
- ④ のどが渇いていなくても、小まめに水分補給をしましょう
 - ・大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに補給しましょう