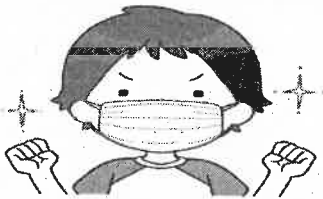


みなさんは毎朝、健康観察をして登校していると思いますが、どのような症状を確認していますか。体温を測るだけでなく、喉に痛みはないか、だるさはないかなど、様々な視点から健康観察を行うようにしましょう。発熱や咽頭痛等の風邪症状が少しでもある場合は無理をせず、医療機関受診や自宅で療養するようにし、体調が良くなってから登校するようにしましょう。また、同居家族の人に風邪症状がみられるような場合も、自分の体調に異変はないか様子を見るなどし、健康観察を行ったうえで登校するようお願いいたします。



感染症予防としてのマスクの着用について



- 原則、マスクを着用する。
- 鼻と口を確実に覆うようにし、正しくマスクを着用する。鼻出しやあごマスクに感染症予防効果はありません。
- 湿度や気温が高い場合などは、熱中症予防を優先し、他の人との距離をとってマスクを外すようにする。
- 昼食時は黙食を徹底する。
- マスクを外している場合は、会話は控える。

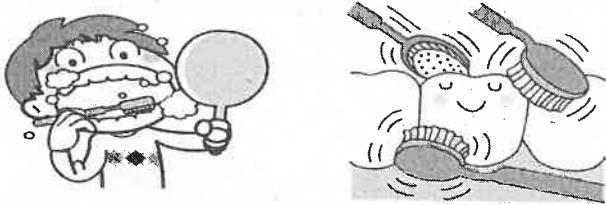
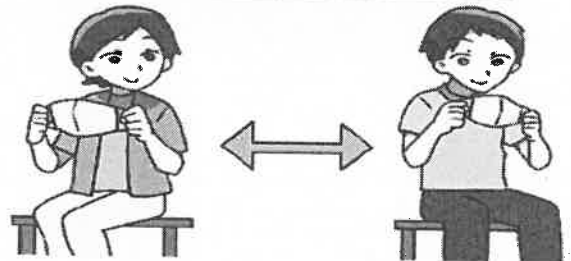
【5月の健康診断日程】

- 5月26日(木) 内科検診(3年次) 13:50~
- 27日(金) 眼科検診 13:50~
(1年次及び2・3年次抽出者)
- 30日(月) 歯科検診(2年次) 13:50~
- 31日(火) 歯科検診(3年次) 13:50~

マスクを着けると、 熱中症のリスクが高まります!

マスクを着けていると、皮膚からの熱が逃げにくく、気づかぬうちに脱水や、体温調節がしにくくなる可能性があります。マスク着用時に暑さで苦しいと感じたら、熱中症予防を優先し、マスクを外すようにしましょう。

※外すときは、人との距離に気をつけましょう!



昼食後は、人との距離を保つなど感染対策を行いながらしっかり歯みがきをおきましょう。

「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふうに思っていないですか?

痛いのは嫌だ

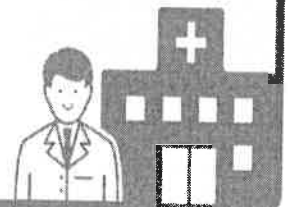


重い病気が見つかったらどうしよう...

めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。

できるだけ早く病院でみてもらいましょう。



福祉を選択している3年次生は睡眠の授業で行ったのを覚えていますか？

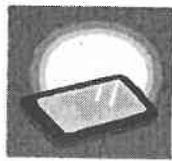
保健に関するコラム～オムニバス～



質のよい睡眠のために

私たちの体には『体内時計』があり、そのはたらきによって朝になると目が覚め、夜になると眠くなります。また、体内時計は目から入る光によって調節されることがわかっています。質のよい睡眠をとるためには、朝に起きてすぐカーテンを開けるなど朝の光を浴びること。そして、夜の光を避けることも重要です。では、具体的に「夜の光」とは？ 例えば…

- ▲ 夜遅くまで明るい部屋で過ごす
- ▲ 深夜営業のコンビニやスーパーに行く
- ▲ 寝る直前までスマホやパソコンを使う



汗をかきヒミツ

人は暑いときや運動したときだけでなく、お風呂に入っているときやふだんの生活の中でも、気づかないうちに汗をかいています。汗は、かわくときからだの表面の熱をうばいます。体温が上がりすぎないように、バランスをとっているのです。暑くなる日が増えてきました。暑さからだが慣れていない今、急に暑くなったときは熱中症にかかりやすくなります。運動するときや暑いときは、水分をとるのを忘れずに！



みなさん、朝食は摂れていますか？

朝ごはんには、①脳や体のエネルギー源になる、②体温も代謝も上がり活動しやすい状態になる、③腸が刺激され、お通じが良くなる、といった効果があります。農林水産省のHPによると、毎日朝食を摂る人ほど、成績や体力測定の結果が良く、イライラしたり集中できなかつたりする人が少なく、ストレスを感じていない人が多いという調査結果があるようです。朝食摂取できていない人は参考にしてくださいね。

熱中症に注意が必要な季節になってきました。汗をかいたら、水分だけでなく、塩分も補給できるスポーツドリンク等を持参しておくようにしましょう。

食べられない そのワケは？ 朝食お悩みQ&A

Q. 朝は食欲がありません…。

朝食を摂っていない川之石高校生の理由の第1位

A. 夜、遅い時間に夕食や夜食を食べると、「空腹期強収縮」と呼ばれる胃の掃除が充分に行われず、食べたもののかすなどが胃に残ったままになり、胃もたれやムカムカの原因に。夕食は早めに、夜食をとる場合は消化のよいメニューで、やや少なめを心がけましょう。

Q. 朝食を食べる時間がとれません…。

朝食を摂っていない川之石高校生の理由の第2位

A. 朝食の時間を確保するためには、早起きが欠かせません。つまり、何をおいても夜ふかしは厳禁。眠くなくても、早めにふとんに入ることから始めてみましょう。また、日中に適度な運動などで体を動かすことも、眠気を促すための方法のひとつです。

Q. 朝食の用意ができません…。

A. 簡単な朝食のメニューを自分で考え、用意してみてもいいでしょう。パン、牛乳、フルーツなど、すぐ食べられるものから始めて、余裕ができてきたらごはんを炊いたり、お味噌汁を作ったりと『レベルアップ』ができれば理想的です！