



玉高保健だより



令和4年5月19日(木)・群馬県立玉村高等学校 保健室 発行 No. 2

新緑が美しい季節となりました。梅雨入りも間近に予想されており、5月の晴れ間がとても貴重な日々ですね。肌寒いと感じたり、蒸し暑いと感じたり、気温差も日によって変化がありますが、熱中症対策も万全にして、今から暑さに慣れておくことも大切です。

6月は文化祭(璞玉祭)も予定されています。新しいクラスで取り組む展示発表内容などを通じて、より一層生徒同士の絆も深まることでしょう。アイデアを出し合い、学校全体が盛り上がることを保健室としても応援しています。



保健委員の生徒からコロナ対策をお願いしました!



生徒保健委員会では、毎日日替わりで昼食時にコロナ対策についての放送を行っています。今回は、5/12に実施した生徒総会および壮行会で全校生徒が体育館に集合することから、保健委員の生徒が直接呼びかけを行いました。

具体的には、基本的な感染症対策を徹底することを再度お願いし、また、本校の実態に合わせて気をつけて欲しいことを呼びかけました。次の通りご協力をお願いします。



(↑生徒総会後に呼びかけを行った様子)
～保健委員代表：嶋津・蔵内～



放課後に近くのお店でアイスやお菓子を買ってきて自転車置き場で飲食するのはやめましょう。感染のリスクを高めてしまいます。



カラオケやゲームセンター、大型商業施設など人が集まりやすい場所へ行くことを控えましょう。

午前放課になった時や休日など、友人同士での複数による飲食を控えましょう。マスクを外した際の会話や飲食により感染拡大が起こる可能性があります。



薬物乱用防止教室が開かれます



- *日時：令和4年6月1日(水) 3, 4校時
- *場所：体育館
- *対象：全校生徒および教職員
- *講師：前橋市学校薬剤師会 会長 伊藤 直喜 先生
- *演題：「薬物乱用防止について」
～夢をかなえる未来のために 正しく知りましょう～

講演会の最後に質疑応答の時間が設けられています。疑問に感じたことなどありましたら、是非講師の伊藤先生に聞いてみて下さい。学校全体で考えるよい機会になると思います。

予 告*文化祭に向けて*



保健委員会では、コロナの収束を願いつつ、5年後の明るい未来を想像した展示発表を企画しています。
どうぞお楽しみに!

暑さ到来！！熱中症に気をつけましょう

～のどが乾いていなくても、こまめに水分補給をしましょう～

1日あたり、1.2ℓを目安に



◎ペットボトル500ml・・・2.5本

1時間ごとにコップ1杯

入浴前後や起床後もまずは水分補給を

大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに！！



暑くなりはじめの時期から、無理のない範囲で適度に運動を続けることが大切です。
(やや暑い環境で、ややきつと感じる強度で、毎日30分程度)
また、シャワーだけでなく、湯船に入って汗をかく習慣をつけると暑さに強くなります。



お風呂に入る前に水分補給



お風呂で体温が上がると汗で水分が失われます。もし、43℃のお風呂に8分間浸かると、400mlも汗がでるそうです。よって、お風呂に入る前には必ず水分を取ってください。目安は300ml～500mlです。お風呂上りにも同様に水分補給を。

水分は、水、お湯などがおすすめ。スポーツドリンクや経口補水液があればベストです。

お風呂の温度は38℃



春夏シーズンは、ぬるめの38℃がおすすめです。体温より少し高いくらいが目安です。

熱いお風呂が好き、という方もいますが、ぬるめのほうが、入浴時に心臓に「負担」がかからない温度です。

血圧が低下し「副交感神経」が優位になりリラックスする事ができます。



また体表面の皮脂も出すぎず、お風呂上りの乾燥による肌の痒み予防にもなります。

屋外で人と2m以上離れているときは、熱中症を防ぐためにマスクを外しましょう



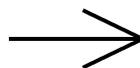
(厚生労働省 環境省)

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。屋外で人と2m以上の十分な距離が保たれている時は、熱中症予防のため、マスクを外してください。

* 5月の保健行事 延期のお知らせ *



5月11日(水) 内科検診(3年生)
25日(水) 内科検診(2年生)
26日(木) 歯科検診(3年生)



新型コロナウイルス感染拡大により延期となりました。新しい日程が決まりましたら、後日お知らせいたします。

