



令和3年5月26日
愛媛県立今治工業高等学校
保健室

例年より早い梅雨入りとなりました。中間考査も終わり、一学期も折り返しです。なかには、お疲れ気味の人もあるかもしれませんね。「ちょっとだけ」と思って続けていることが、体調を崩す原因になる場合もあります。季節の変わり目は寒暖差もありますから、もう一度生活リズムを見直してみましょう。

5・6月の過ごし方 ～暑さ対策スタート～

服装	昼間は暖かくても、朝晩は冷え込む日もあります。調節できる服装だと、過ごしやすくてよいでしょう。
帽子	夏に向けて、だんだん日差しがきつくなってきます。外に出る時は、帽子をかぶりましょう。
水筒 ドリンク	汗をかくと体の水分が不足します。学校には、水筒を持って来ましょう。熱中症を予防するためには、のどが渇く前に水分を補給することが大切です。※長時間の運動で汗をたくさんかく場合には、塩分の補給も必要です。0.1～0.2%程度の食塩水(500mlの水に0.5～1gの食塩が適当です(飲料の場合、ナトリウム量は、100mlあたり40～80mgが適当))。



- 日程を確認しましょう。
- 朝、しっかりと歯みがきをして登校してください。

検査項目	日程
歯科検診〔3年〕	6月23日(水)9:00～
歯科検診〔2年〕	6月24日(木)9:00～
歯科検診〔1年〕	6月25日(金)9:00～



日程変更で実施が遅れていた健康診断ですが、終了したもののから結果通知(結果のお知らせ及び、受診のお願い)を配付しています。受診のお勧めをもらったなら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。不調の原因が分かれば、早く治療が始められます。治療が終わったら、受診報告書を学校へ提出してください。

ストレスと上手に付き合いましょう

同じ出来事が起きても、浮かぶ考えや気持ちは人それぞれです。新型コロナウイルスの影響で、感染への不安がある人、外出や対外試合等の行動が制限され、ストレスを感じている人もいれば、お家時間を充実させて安心して過ごしている人もいます。感じ方が人それぞれな分、ストレスの受け方も違ってきます。自分の考え方のクセを知っておくと、ストレスと上手に向き合う手助けになります。



さて、次の場面、あなたならどんなふうに考えますか？

(場面1) 友達にあいさつをしたけど、返事がなかった。

Aさん	急いでいたのかな
Bさん	聞こえなかったのかも
Cさん	私のこと嫌いなんだ・・・(悲しみ)
Dさん	何か悪いことしたかな・・・(不安)



今回の場合は、CさんやDさんの考え方はストレスをためがちだと思われます。見方や考え方をちょっと変えてみると、気持ちが楽になります。また、ストレスが大きくなる前に、他のことに取り組んでリフレッシュしたり、誰かに相談して抱え込まないようにしたりすることも大切です。保健室も力になるので、一人で頑張りすぎないでくださいね。

新型コロナウイルス感染症対策について

健康観察	<p>★今後も引き続き、登校時に健康観察を行います。</p> <p>○登校前に、家庭において<u>毎朝検温と風邪症状がないかの確認</u>をお願いします。</p> <p>○もし、発熱等のかぜ症状がみられるときは、自宅で休養してください。まずは、学校まで連絡をお願いします。</p>
マスク	<p>★できる限りマスクの着用をお願いします。</p> <p>○色・柄・材質等については問いません。</p> <p>○マスクをしていると、のどの渇きを感じづらくなります。のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。</p>
手洗い	<p>○手洗いには、接触感染(手にウイルスがついた状態で口や鼻を触ることで粘膜から感染)を予防するのに効果があります。</p> <p>○正しい手洗いが予防に役立ちます。(さっと洗っただけでは、爪の裏や手のしわ、指紋の間についてウイルスが水分で浮き出て、手のひらにウイルスが広がってしまいます。)</p> <p>○洗い終わったら、清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどでよく拭き取って乾かしましょう。また、ハンカチ等は友達と貸し借りしないで、自分のものを使いましょう。</p>