



令和4年8月30日
愛媛県立今治工業高等学校
保健室

夏休みは楽しく過ごせましたか。「充実していた人」、「あつという間だった人」、「計画通りにいかなかった人」、様々だと思いますが、みんな2学期が始まります。夏休み明けは、休み中に生活リズムが崩れてしまうのか、体調不良を訴える人が多い印象です。無理は禁物ですが、体調を崩しやすい時期だからこそ、「健康に気を配る」心掛けが必要です。学校モードに切り替えて、元気に2学期をスタートしましょう。

新型コロナウイルス感染回避行動のお願い

県内でも感染者が増加傾向にあります。引き続き、感染回避行動の徹底をお願いします。
暑いですが、正しいマスクの着用や手指の消毒、冷房使用時も換気を行うなど、一人一人が自分事として捉え、感染対策に取り組んでください。

健康診断で治療勧告のお知らせをもらった人へ

一学期の健康診断で異常があった人には、「受診のお知らせ」を配布しています。
もう受診は済みましたか。通院（治療や検査）が終わった人は、受診報告書を学校に提出してください。治療継続中の人は、終わり次第、提出してください。

学校モードに切り替えよう！

Switch! ✨

夏休みモード

↓
学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



切り替えの

3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる

それでも、^あ

なんだか
だるい

学校に
行きたくない

ときは…

心が疲れているのかもしれませんが、ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。



9月は3年生の就職試験がスタートしたり、本格的に運動会に向けての準備がスタートしたりと、学期初めからやる事が盛りだくさんです。特に、運動会の準備では完成度の高いものを目指すあまり、意見が衝突したり、つい口調や態度が強くなってしまったりすることがあるかもしれません。その結果、自分も周りも傷ついてしまうことになるかも…。

そうならないように、心に余裕を持つことが大切です。不安な気持ちを打ち明けたり、仲間同士で励ましあったりして、ほどほどに心の息抜きをしてくださいね。本番までの”経過”の時間も大切な思い出にしてほしいです。

運動会シーズンの熱中症&けが予防!

新型コロナウイルス感染症の影響が心配な面はありますが、9月29日(木)に運動会が開催される予定です。3年生を中心に、夏休み中から準備に取り組んでいますね。

運動会当日100%の力を発揮するためには、準備と体調管理が必須です。熱中症とけが予防を心掛けて、ベストコンディションで当日を迎えましょう。

当てはまる人は要注意!



体力に自信がある人も

室内にいても

体育館でも



熱中症は起こります。

朝ごはんは食べた?

水分補給はしている?

体調はどう?

とお互い声をかけ合って、熱中症を防ぎましょう。

昨年を振り返ると、体調不良者には次のような傾向がありました。当てはまる人、ハツとした人はいませんか。

一人一人が予防対策を徹底しましょう。また、ブロック対抗なので、チーム内で声を掛け合うことも勝利への一歩です。

【体調部門】

- 普段あまり運動していない人
- 運動部を引退した人
- 食欲がない人
- 水分補給が水かお茶ばかりで、塩分が不足している人
- 睡眠不足の人
- 無理をしている人
- リレー種目に多く出場する人

【けが部門】

- 準備運動が不十分な人
- 半ズボンで転倒した人(20人21脚)

熱中症予防 水分補給4つのコツ

1. 「のどが渴いた」と感じる前にこまめに水分補給を行う
→軽い脱水症状のときには、のどの渴きを感じません。そこで、のどが渴く前、あるいは暑いところに出る前から水分補給をしておくことが大切です。
2. 汗をたくさんかくときは、スポーツドリンクやタブレットなどで塩分も補給する
→汗からは水分と同時に塩分も失われます。
3. 運動中の水分補給は、冷やした水が良い
→冷たい水は、深部体温を下げる効果があります。
→胃にとどまる時間が短く、水を吸収する器官である小腸に速やかに移動します。
4. 運動前(ウォーミングアップ時)に水分補給を行う
→発汗や高体温を避けることができます。その際、冷たい飲料を摂取することにより、運動中の深部体温の上昇を抑え、発汗を防ぐことができます。

けが予防 4つのコツ

1. 朝ごはんを食べる →体や脳がエネルギー不足だと、思うように動けません。
2. しっかりウォーミングアップ →体を温め、動かす準備をしましょう。
3. 無理をしない →体調の変化や痛みを感じたら休みましょう。
4. 運動後のケアも忘れずに →ストレッチをして筋肉をほぐし、十分な睡眠で体を休めましょう。