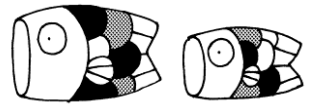


# 保健だより



令和4年5月13日

新宿区立牛込第一中学校 保健室



連休も終わり新年度が始まって1ヶ月以上がたちます。新しい環境にも少しずつ慣れ、4月からの疲れ、連休の疲れが出てくる頃です。また気温差も激しく体調を崩しやすいです。生活リズムを整え、体調を整えましょう。

来週から運動会練習が始まります。感染症対策【練習後の手洗い、アルコール消毒】、熱中症予防【水筒を持参、帽子着用など】をしっかりとっていきましょう。

## 5月の保健目標

## 生活リズムをつくろう



新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。



<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p> <p>早寝 早起</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p> <p>朝食は特に大切</p>	<p>適度からだを動かしていますか？</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にっていますか？</p> <p>リラックスタイム</p>
-------------------------------------	--	------------------------	--

ゆっくりお湯につかることで体の血行が良くなり、疲れが取れます。リラックス効果もありますよ。



5月の健康診断【尿検査追加・歯科検診】、6月の健康診断【耳鼻科検診】があります。結果のお知らせは現在まで、2つ出ています。保護者の方に渡していますか？

- ①視力検査結果のお知らせ (対象者のみ)
- ②尿検査結果通知書 (全員)



# 気温差による、体調不良 マスクによる、熱中症にご用心！！

先週は、気温差の激しい1週間でしたね。寒い雨の日があったかと思えば、翌日は10℃も気温が上がり夏日。気温差が激しいと、寒さや、暑さに体が対応しようとして疲れ、色々な症状が出てきます。

【体の冷え、頭痛、めまい、肩こり、眠れない、イライラする、落ち込みやすい】

## 何で、マスクで熱中症になるの？

- ◆マスクをつけて過ごしているため、熱がこもり体温が上昇する。
- ◆マスクの中の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくい。

### 熱中症予防

- ★水筒を持参し、各自でこまめに水分を補給しましょう。
- ★暑くて息苦しい時は、一時的にマスクを外しましょう。
- ★夏服で体温調節をしましょう。暑いときは、半そでになりましょう。



## エチケット★使い終わったマスク、どうしていますか？



マスクの外側には、ウイルスが付着している可能性もあります。そのまま捨てるのは、やめましょう。

※学校でマスクを取り換える場合、使い終わったマスクは、家に持ち帰りましょう。



マスクに触れた後は、必ず手を洗いましょう。しっかり手洗いできていますか？

# 水分補給をしよう！！

暑い日の運動  
⇒水分と休憩を上手にとろう

運動を始める  
30分前にコップ1杯、  
運動中も30分に  
1回の水分補給を。



「休みたい」と  
感じ始めたら、  
休憩をとろう。  
事故を防いで  
楽しむために。

さわやかな季節ですが、日差しが出ると  
気温も上がってきます。睡眠、食事、水分をしっかりと  
とり、熱中症予防をしましょう。  
また、汗をかくことが多くなります。下着を着用し、  
汗もしっかりふきましょ。もちろん、ハンカチ、  
タオルの準備もましょね。