

ほけんだより 5月

H28. 5 県立川口高校 保健室

新緑が鮮やかな季節になり、爽やかですごしやすくなりました。
 新年度も一カ月以上過ぎ、慣れてきた人、疲れてきた人、いろいろでしょう・・・
 友だちとの会話・自然にふれる・趣味・食べる・寝る・スポーツ などなど
 自分なりのほっとできる時間や場所はありますか・・・？

熱中症を予防しよう！

(まだ5月なのに夏日や真夏日も)

●予防と対策のポイント●



- ① 環境条件に合わせた運動、水分補給を行う
- ② 暑さに徐々に慣らす
- ③ 個人の条件を考慮する(暑さに弱い、体力が低い、肥満傾向など)
- ④ 服装に気をつける(軽装、帽子着用)
- ⑤ 具合が悪くなった場合は早めに運動を中止し、必要な処置をする

⚠️ 汗をたくさんかき、脱水状態になると、体温調節機能や運動能力が低下します。



水1Lに
塩1~2g

水1Lに砂糖
30~60g

**運動中は、
こまめに水分を
取りましょう！**

※汗をかくと水分と一緒に体から塩分も出ていくので塩分をとることも大切です。(スポーツドリンクや経口補水液等)

※熱中症が起こりやすい条件は・・・

高湿度・急な温度上昇時、ランニング等の長時間運動時やダッシュの繰り返しなど。

※暑さに慣れる前が要注意！ 「暑熱順化」＝「暑さに対する抵抗力をつけること」
 早歩きなどの軽い運動を継続して行い、上手にサラサラ汗をかける体になろう。



- * 学校感染症・・・医師の許可が出るまで登校できないものがあります。
- ・インフルエンザ・百日咳・麻疹(はしか)・流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)
- ・風疹(三日ばしか)・水痘(水ぼうそう)・咽頭結膜熱(プール熱)
- ・結核・髄膜炎菌性髄膜炎 などや、その他医師が必要と認めるもの。

◎登校基準を医師に確認し、担任に連絡をお願いします。登校後、「学校感染症による欠席届」を受け取り、保護者が記入し提出してください。

* 定期健康診断の結果について、必要に応じてお知らせを発行します。さらに検査等が必要な場合は早めに受診し、結果を提出してください。
 (なお歯科検診は6月です。)



生活習慣の「慣れ、ダレ、崩れ」はないですか？

慣れ

授業時間ギリギリに登校しても大丈夫なことがわかったぞ。もう少しだけ寝てもいいよね

ダレ

気がつくとダラダラ、スマホで友達とおしゃべりしているよ。宿題する時間なんてないよ

崩れ

食欲もないし、時間もない！朝ごはんは食べずに登校が当たり前だよ

- 朝は余裕をもって起き、準備する時間を十分とりましょう。どうしても眠いときは、就寝時間を見直してみてください。
- スマホは使用時間を決めて使うこと。ちょっとスマホを置いて違う楽しみを見つけるのも大切です。
- 朝ごはんを食べないと、イライラしたり集中力がなくなったりしてしまいます。朝ごはんは一日のパワーの源。毎日食べよう！