

ほけんだより



兵庫県立播磨特別支援学校
保健室

夏休みが終わり、9月が始まりました。夏休みの生活リズムから抜け出せず、体についていけないなどの理由から、頭痛やだるさなどの症状がでたりします。1日も早く、いつもの生活リズムにもどすために、まずは「早寝早起き」を心がけしっかり睡眠をとりましょう。

「マスク熱中症」に注意！



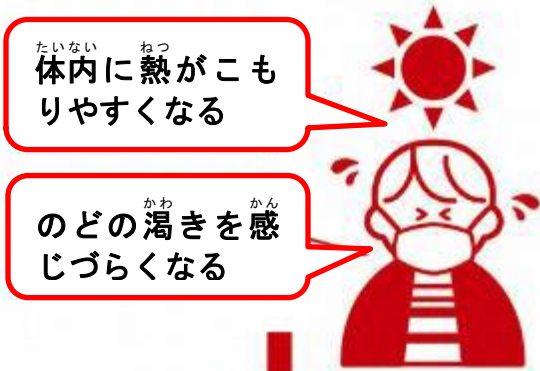
新型コロナウイルス感染症予防のため、マスクを着用していると思います。最近では「マスク熱中症」という言葉もよく聞かれるようになり、マスク着用によって熱中症リスクが高まること心配されています。感染症対策と熱中症対策を上手に両立させながら、暑いこの時期を乗り越えていきましょう。

暑い中でのマスク着用で・・・

こんな時は、要注意！！

- めまいがする
- 立ちくらみがする
- 気分が悪い、吐き気がある
- 頭痛がする
- 体がだるい

このような症状以外にも、マスク着用中に息苦しさなどがある場合は、周囲から離れたところで一度マスクを外すなどの対策をとりましょう。

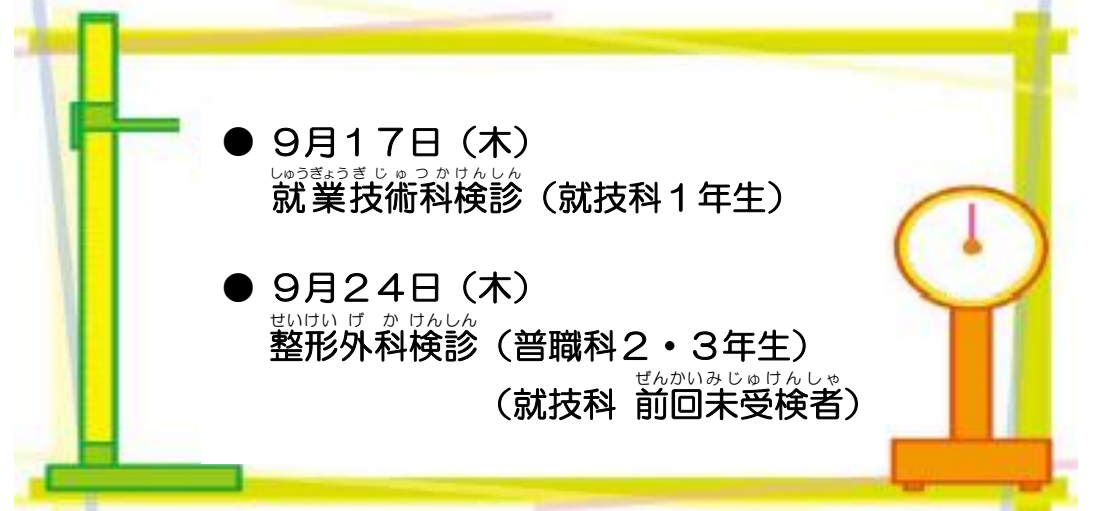


例年以上の水分補給
涼しいうちに運動し、汗をかく練習

早めの対策を！！

- 水分補給は・・・
 - ・のどが渇いていなくても、こまめに。
 - ・利尿作用のあるカフェイン入りのものは避ける。
- 体づくりをしっかり！
 - ・軽い運動から始め、汗をかいて体温を下げられる体をつくる。
 - ・適度な運動をし、栄養、睡眠をしっかり取る。

健康診断が続いています



- 9月17日 (木)
就業技術科検診 (就技科1年生)
- 9月24日 (木)
整形外科検診 (普職科2・3年生)
(就技科 前回未受検者)

～頑張っているところのメンテナンスしてませんか？～

厚生労働省 [ここもメンテしよう](#) 検索 ホームページ紹介



「心もメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～」(厚生労働省) (若者だけでなく大人にもおすすめです。) 誰でも落ち込んだり、イライラするなど、こころの調子をくずすことがあります。そんなとき、どのように

「こころをメンテ」すればいいのでしょうか。ここでは、自動車をたとえにしながら、こころのメンテの大切さや仕組み、セルフメンテナンスの方法を紹介しています。(ホームページ紹介文より)

8月より育児休業から復帰しました。生徒の皆さんが健康に学校生活が送れるよう、保健室からサポートしていきたいと思っています。また、新たな気持ちで頑張りたいと思いますので、よろしくお願いたします。

