

健宝通信

令和3年6月17日
兵庫県立宝塚高等学校保健室



新型コロナウイルスの感染予防を行いながらの文化祭が無事に終わりました。マスクをしての演技や、感染予防に配慮した実施方法など、例年とは違う形の文化祭で、様々な苦勞も多かったと思います。気温や湿度が高くなる梅雨の時期は、体調不良を起こしやすく、疲労や生活リズムの乱れから、免疫力が低下し、病気にもかかりやすくなります。睡眠時間を十分取って、文化祭の疲れを早く回復させましょう。

～マスク生活と熱中症予防～ 今年も悩ましい季節になりました

新型コロナウイルスの感染者は、徐々に減少していますが、まだ安心できる状況にはなく、感染症予防には、マスクの着用は欠かせません。しかし、最近は暑い日が多くなり、マスクをつけているのがつらい時もあります。特にまだ身体が暑さになれていないこの時期は、熱中症に注意が必要です。

熱中症 こんな症状があれば要注意

重症度Ⅰ度 ●手足がしびれる ●めまい、立ちくらみがある ●筋肉のこむら返りがある(痛い) ●気分が悪い、ボーとする

重症度Ⅱ度 ●頭がガンガンする(頭痛) ●吐き気がする・吐く ●体がだるい(倦怠感) ●意識が何となくおかしい

重症度Ⅲ度 ●意識がない ●体がひきつる(けいれん) ●呼びかけに対し返事がおかしい ●まっすぐ歩けない・走れない ●体が熱い

※「熱中症環境保健マニュアル2018」(環境省)の資料を元に作成

熱中症を予防するには

- ① 屋外で2m以上の距離が確保できる場合には、マスクをはずすようにしよう。
- ② マスクをして、強い負荷の作業や運動は避けよう。
- ③ のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしよう。
- ④ 暑い時は、マスクを一時的にはずして休憩しよう。
- ⑤ 換気を行いながら、冷房の温度をこまめに調整しよう。
- ⑥ 体調が悪いと感じた時は、無理せず休養しよう。



～保健室からのお知らせ～

* 健康診断結果の通知について *

健康診断の結果、再検査や治療が必要な場合、随時結果をお知らせしています。学校生活を健康に安全に送ることが出来るように、早めに専門医への受診をお勧めします。

また、すべての健診終了後、結果一覧を全員に配付します。健康管理や成長の記録として役立ててください。



* はあとふるルームへようこそ *

○6月(後半)・7月のカウンセリング予定

6月21日(月) 13:30~16:30 高井先生

6月28日(月) 13:30~16:30 坂田先生

7月12日(月) 13:30~16:30 坂田先生

7月16日(金) 13:30~16:30 高井先生

* はあとふるルームは新館3階にあります

* 相談を希望する人は、担任の先生か保健室に申し込んでください。

* 上記のカウンセリング以外に、今年度から、毎週金曜日の16時~17時に教育相談系の萩原先生がおられます。

気軽に訪ねてみてください。