

保健だより☆えがお

令和3年7月1日
鳥取県立青谷高等学校
NO. 4

7月になりました。梅雨が明けると、いよいよ夏本番ですね。
夏を元気に過ごすには、暑さに強い体力づくりが欠かせません。基本は、バランスのいい食事、十分な睡眠です。いつもの積み重ねが「健康な体」をつくるということをお忘れなく…。



2021年夏 熱中症対策

今年の夏、絶対に熱中症にならないための行動とは…

生活習慣を見直す!

朝食

朝食抜きの生活は、必要な栄養がとれず、エネルギー不足にもなるため、熱中症になりやすく、めまいや頭痛など体調に様々な影響が出ます。朝食は、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。特に、どちらも備えるお味噌汁がおすすめです。

睡眠

夜ふかしが続き、寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。



休憩と水分補給

休憩

外で運動するときは 30 分に1回は涼しい場所で休憩をしましょう。

水分補給

軽い脱水ではのどの渇きを感じません。水分補給は不足する前に補給を。運動の前にも水分補給をすることが大切。

たくさん汗をかくときは塩分が入っているスポーツドリンクを飲みましょう!

もしも…の時の判断と、あなたがとるべき行動とは…

水分をとれない時は

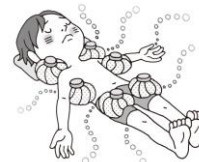
意識障害がある時に無理に飲ませると、気道に入る危険性があります。吐き気で飲めない時は、胃腸の働きが鈍っています。



すぐに病院へ搬送

体の冷やし方は

太い血管があるわきの下、首、足の付け根を冷やします。ここで冷やされた血液が体内に戻ると、体温は下がります。



こむら返りが起こったら

筋肉に水分や塩分が不足して起こる、痛みのあるけいれんがこむら返りです。熱中症を疑って、対応しましょう。



手足のしびれ・立ちくらみ等の時も要注意!

救急搬送が必要なのは

「意識がはっきりしない時」「水が飲めない時」「処置をしても症状が改善しない時」などが救急搬送を必要とする判断ポイントです。



暑い季節もコロナ感染予防対策の徹底を！

現在、全国的に感染力の強い「デルタ株」の感染が拡大しています。緊急事態宣言解除等により、人の動きが活発になりつつある今、県内でも感染拡大の可能性があります。これから暑い夏を迎えますが、熱中症に注意しながら、今まで以上に、マスク着用や手洗い、3密を避けるといった基本的な感染対策を徹底しましょう。

コロナ感染予防のポイント

○夏場でもマスク着用に加え、十分な距離をとる、こまめな換気等感染予防対策の徹底を。



※マスクはすき間ができないよう顔にフィットさせるなど正しい着用を！
※運動時はマスクを外し、息苦しさ・体調不良を感じた際も適宜マスクを外し、こまめな水分補給と休養を！

○エアコン等で室内の温度調整を！

エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。



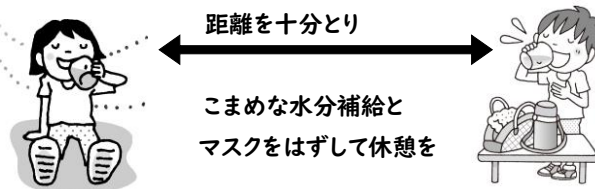
※エアコンを止める必要はありません。換気を行う際には、窓とドアなど2カ所をあけましょう。

○屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる間合いは、マスクを外しましょう。

(例) 散歩や自転車
屋外スポーツ
屋外での作業 など



○負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクを外して休憩をとりましょう。



第82回鳥取県新型コロナウイルス感染症対策本部資料参照

心が少しでも元気になるために。。。

今年度が始まり3ヶ月。保健室には、体調不良や心や体が疲れた人、悩みや相談がある人など、いろんな理由で訪れる人がいます。これからも、少しでも元気になれる居場所にしてほしいと思います。そこで、今年の保健室は、「心の健康」をテーマにシリーズ化して情報発信をしていきたいと思っています。

心の健康①

プラス思考でいこう！

悩んだり、落ち込んだりすることは、誰にでもあります。でも、いつまでも引きずってしまう人もいれば、上手に気持ちを切り替えられる人もいます。今回は、気持ちの切り替え方のヒントを3つ紹介します。



まずは行動を変えてみよう

無理に気持ちを変えようとしなくても大丈夫。まず、行動を変えてみよう。簡単なことでもいいです。例えば、背筋を伸ばしてリズムカルに歩いてみたり、鼻歌を歌ってみたり。行動を変えると気持ちが自然とついてくることもあります。

考え方を変えてみよう

自分の中のネガティブな考え方が浮かんできたら修正してみよう。例えば「また失敗するに決まっている」と思ったら、「失敗してもそこから学べる。次の成功につながるかも・・・。」そんなふうな言葉を修正してみよう。

自分の気持ちを認めよう

考え方とは違って、気持ちは自然にわいてくるもの。「もう嫌だ。すごく悲しい。」そんな気持ちを否定しないで、認めること。「そうなんだね。仕方ないよね」と認めると、いつのまにかポジティブな気持ちがわいてくることもあります。

保健室の
ひとりごと



いよいよ今年度の青高祭が始まります。まずは、コロナ禍でも開催できることに感謝！今週から本格的に準備が始まり、生徒たちも忙しくなりました。保健室でも生徒たちが、各クラスの報告をしてくれます。しっかり感染対策をとり、安心安全で、みんなが楽しめる青高祭になればと願っています。