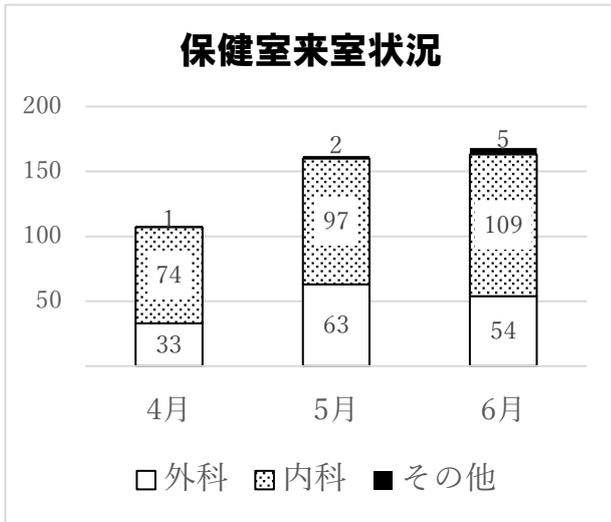


ほけながより

R5. 7. 21
No.5
日守中 保健

梅雨明けはいつかな？

みなさんは、「梅雨明け10日」という言葉を聞いたことはありますか？梅雨が明けた後の10日間くらいは、晴れの日が続くことを表していますが、梅雨明けは急に気温が高くなり、体への負担が増します。できれば、朝の涼しい時間帯などに適度な運動をして、暑さに慣れるようにしましょう。まだまだインフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行が心配されています。熱中症対策もしっかりして、充実した夏休みを過ごしましょう。

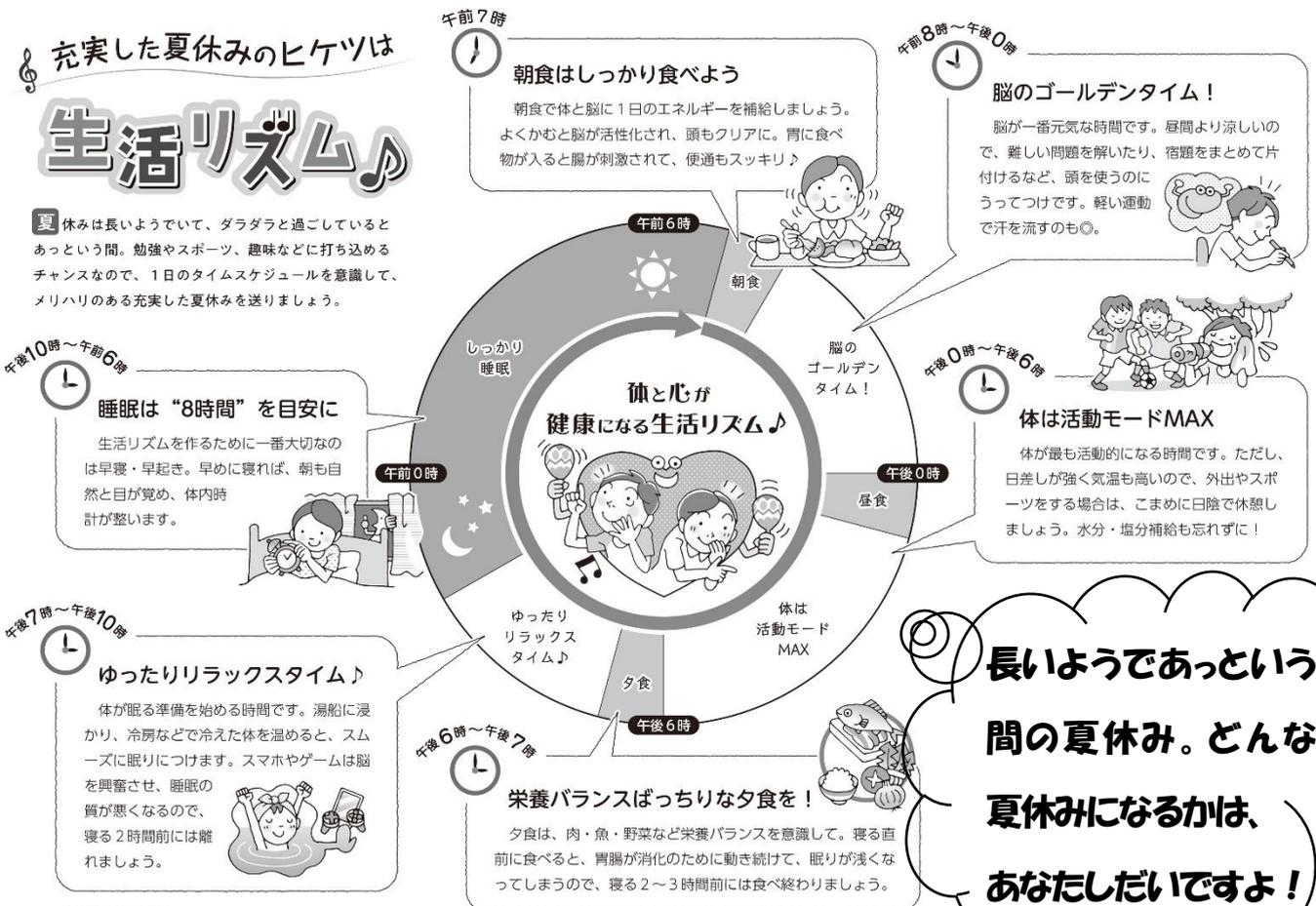


左のグラフは4～6月の保健室来室の様子です。どの月も、ケガよりも体調をくずしての来室が多かったです。総数438件の中で、男子は195件、女子は243件でした。女子の来室が多かったようですね。体調不良で来室した生徒の中には、寝不足の人や朝食を食べてきていない人がいました。やはり、基本的な生活の乱れが体調不良につながっていると思います。地味だけど、毎日の小さな積み重ねが、強い健康な体を作ります。夏休みはぜひ「早寝・早起き・朝ご飯」にチャレンジしてみてください！

充実した夏休みのヒケツは

生活リズム

夏休みは長いようでいて、ダラダラと過ごしているとあっという間。勉強やスポーツ、趣味などに打ち込めるチャンスなので、1日のタイムスケジュールを意識して、メリハリのある充実した夏休みを送りましょう。



長いようであっという間の夏休み。どんな夏休みになるかは、あなた次第ですよ！

※時間は目安です

ところで、病院受診はお済みですか？



健康診断の結果、治療や検査が必要で、病院受診が済んでいない人は、夏休みを利用して治療やくわしい検査を受けましょう。むし歯や歯肉炎は自然には治りません。また、視力の低下には病気がかかっていることもあります。夏休みを健康にすごすためにも、早めの受診をお勧めします。受診が終わったら、受診済みの用紙を学校に提出しましょう。用紙がない場合はメモなどでもよいので、必ず連絡をしてください。

暑い夏。3つの「キケン」に注意して、熱中症対策につとめましょう！

1 キケン！ 過度な運動

運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10～15倍です。

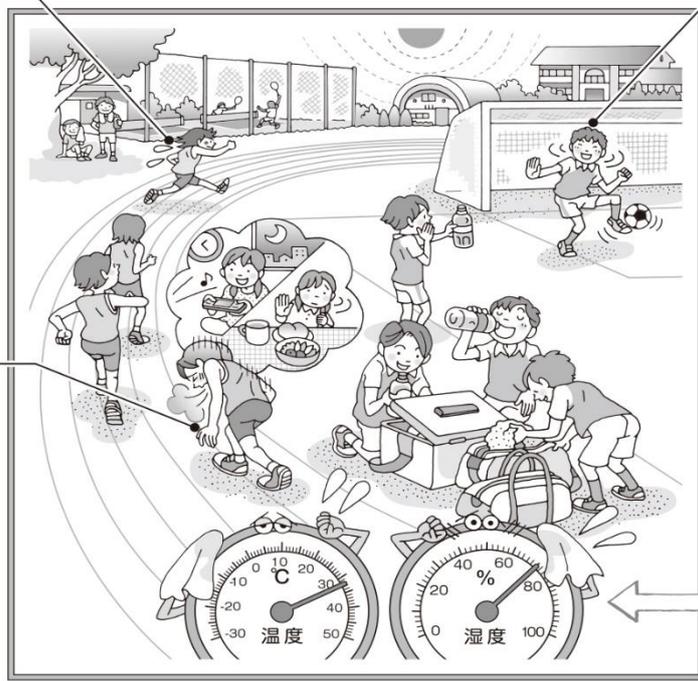
体内の熱は、汗が蒸発するとき一緒に放出されますが、この動きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

2 キケン！ 体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経（交感神経・副交感神経）がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。



3 キケン！ 水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。

運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。

熱中症は「湿度」にも注目！

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。

気温がずいぶん低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。

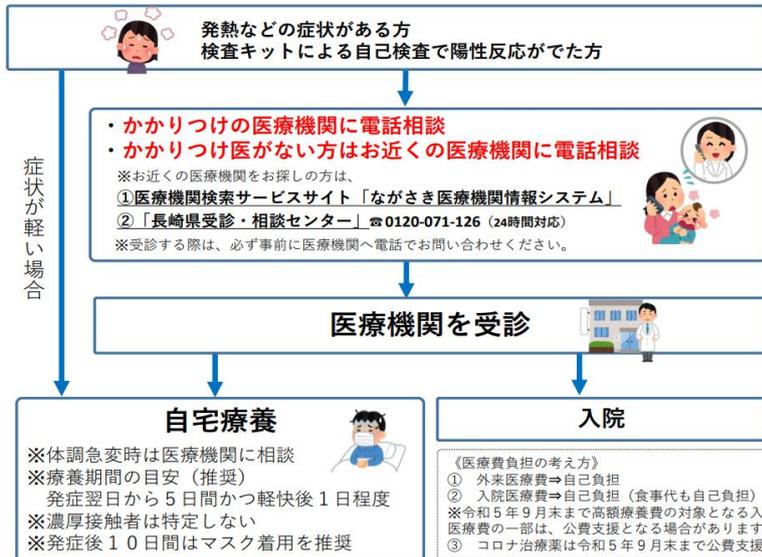
急な発熱 あわてないで

5類移行後の新型コロナ診療・検査までのフロー（目安）

佐世保市新型コロナウイルス感染症特別対策室

急な発熱の場合、まずはかかりつけ医に電話で相談をしましょう。自家用車で病院まで行ける場合は、車の中で問診などを受診することがありますので、いきなり病院を受診することは控えましょう。

「コロナと診断された場合は、自宅療養期間をめやすに、外出を控えるようにします。」



参考資料
佐世保市
HP より