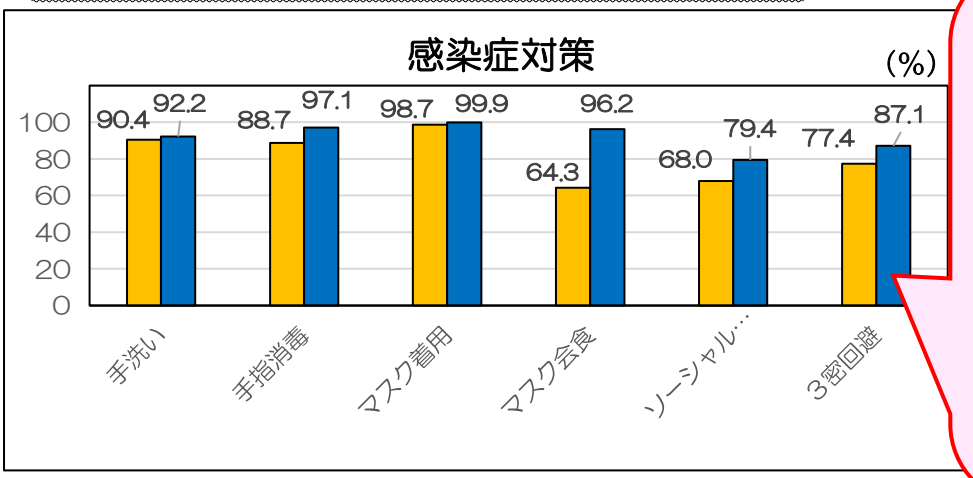
保健便り

発行：県立八頭高等学校保健室　＜６・７月合併号＞

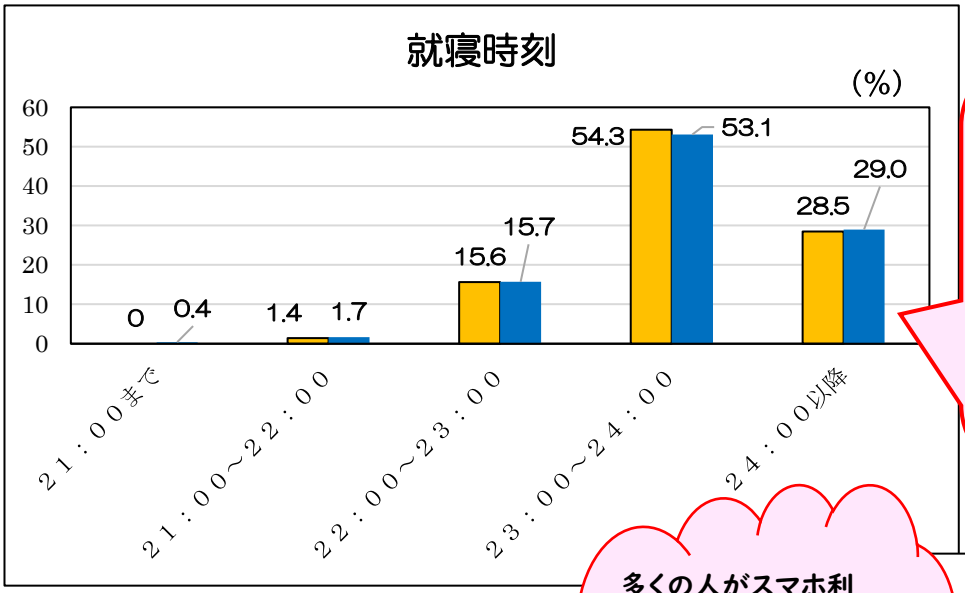
暑さが本格的になりました。鳥取県内でも熱中症警報が発令されるようになり、今後も気温・湿度が高くなると思われます。また、現在、鳥取県においては、７月１１日まで新型コロナ感染予防月間が発令されています。熱中症にも注意しつつ、感染症対策を徹底しましょう。

生活リズムアンケートを実施しました。

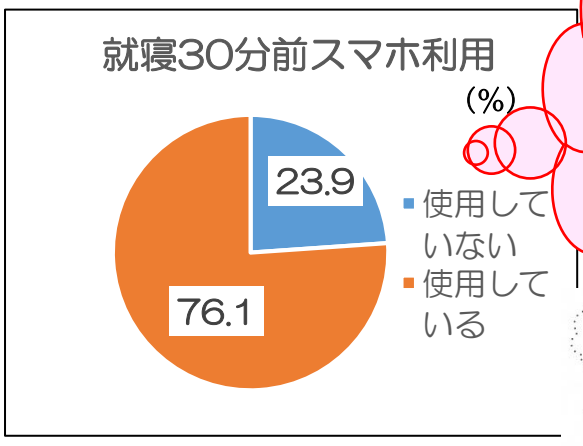
６月１１日（金）に実施した生活リズムアンケートの結果です。
左軸が４月、右軸が今回実施した６月を示しています。



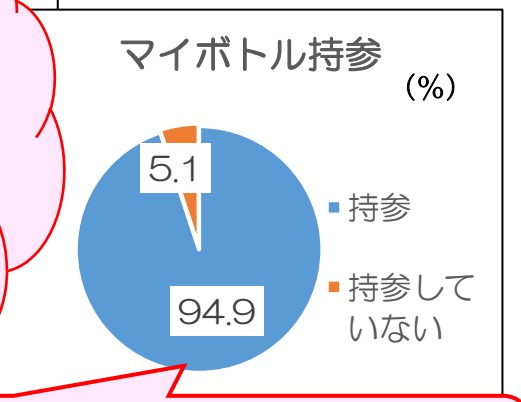
4月と比較すると、どの項目も実施率が上がっています。全校として、感染症対策の意識が向上していると思われます。SHRで呼びかけた「マスク会食」「ソーシャルディスタンス」「3密回避」は、目標にしていた実施率80%を達成していました。今後も、気を緩めずに一人ひとり意識して感染症対策をしていきましょう。



24時以降に就寝する人が増えているようです。部活動をしていない人は下校後、部活動をしている人は部活動終了後の時間の使い方を見直し、なるべくその日のうちに寝るように心がけてください。



多くの人がスマホ利用をしている状況です。スタサプをしているのかもしれませんが寝る直前の利用を控え、質の良い睡眠をとりましょう。



目標にしていた持参率100%に近づいてきました。水分補給ができるよう持参しましょう。

保健委員会コーナー

今月は、「熱中症予防について」です

〈担当クラス：１年２組、２年１組、２年３組、３年４組〉

１年２組

熱中症の症状
- めまいや立ちくらみ
- 筋肉痛
- 体のだるさや吐き気
- 体温が高い

対策
- こまめに水分補給
- 部屋の温度を計る
- 涼しい服装にする。
- シャワーやタオルで身体を冷やす

３年４組

- 水分をこまめに補給する
- 塩分（塩分チャージ・梅干しなど）を摂る
- 生活リズムをととのえる（睡眠!!）

２年１組

水分をこまめにとる。

換気をする。

２年３組

暑い季節になってきました。
気温が高い日が続き、だるくなってしまう人もいるのではないでしょうか。
こうも暑いと心配されるのは熱中症です。毎年、病院に搬送されている人が少なくない数います。そうならないためにも予防することが大事です。
こまめな水分補給、適度な休憩、バランス良い食事、睡眠時間の確保など、自分の体を守るため、気を付けていきましょう。

水分補給のベストタイミングとは？

「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。
できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより **水分をたくさんとったほうがいいタイミング**

- 寝る前や起きた後
- スポーツの前後・途中
- 入浴の前後

マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

保健室に体調不良を訴えて来室する生徒の多くは、登校後や運動前に水分をとっていない状況です。マイボトルを持参し、いつでもこまめに水分補給ができるようにしましょう。また、**運動中に水分は奪われていき、運動後の水分補給だけでは、身体の水分が足らない状態になります。特に、運動前（体育の授業・部活など）の水分補給をしっかりしましょう。**