

ほけんだより



令和3年6月10日
山梨県立中央高等学校
保健室発行 No.4

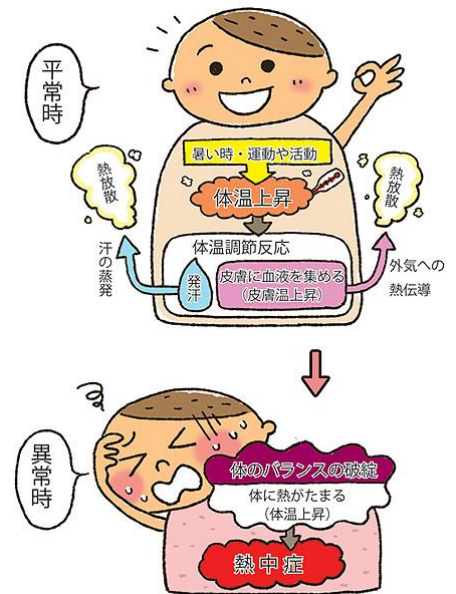
梅雨に入りは週末以降との予報ですが、湿度が上がりジメジメしてきましたね。気温も連日30度超えの夏日を観測する日も出ています。この時期はまだ、体が暑さに慣れていないため疲れやすく、体調を崩しやすい時期です。睡眠や栄養をしっかりと取り体調管理に留意し、これからやってくる「夏」に備えましょう。

暑さに強い体を作ろう!!

体を少しずつ暑さに慣らし、熱中症にかかりにくい体作りをすることが必要です。

体を暑さに慣らしていく事を「^{しよねつじゅんか}暑熱順化」といいます。

30度を超える日も出てきて、急に暑くなったと感じている人もいます。服装は適切ですか？まだ長袖のパーカーを羽織っている人を見かけます。気候に合わせた服装選びを心がけましょう。



暑熱順化のポイント

① 「汗をかく」

暑くて外に出るのも嫌になってしまいますが、日ごろから体を動かし、しっかり汗をかける体を作りましょう。

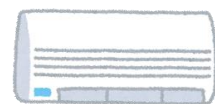
軽い運動をしたり、シャワーではなくお風呂につかるなどして汗をかきやすい体を作ることが大切です。



② 「暑さに慣れる」

エアコンがキンキンに効いている部屋で過ごしていませんか？

外気温と温度差がありすぎるとかえって体に負担がかかってしまいます。外気温に応じた設定温度で冷やしすぎないことが大切です。体調や室温、湿度を考慮して上手にエアコンを使いましょう。



③ 「水分補給をしよう」

喉が渇いていなくても、こまめに水分をとるようにしましょう。喉が渇いたなあと感じる時は、すでに軽度の脱水状態です。※目安は1日1.2Lです



コロナの感染増加止まらず・・・

山梨県内でも施設でのクラスターが発生し、6月に入り連日10人超えの新規感染者が報告されています。感染経路で特に目立っているのが家庭内感染です。家族だから、彼氏彼女だから、友達だから大丈夫と過信しているところはありませんか？校内でも友人同士、距離が近いなぁと感じます。その気の緩みが、感染へとつながってしまいます。

高齢者から順にワクチンの接種も始まっていますが、全員接種までは、まだまだ時間がかかりそうです。若者でも重症化する事例も報告されています。自分だけは大丈夫と過信するのではなく、感染者にならないために、今一度感染対策を徹底しましょう。

●みんなが取り組むこと ※熱中症予防の為に、屋外で人と2m以上離れている時はマスクを外そう！



食中毒に注意！

梅雨の時期は細菌性の食中毒が増加します。

湿度や気温の高い梅雨の時期は、菌の活動が活発になり増殖しやすくなります。

食材の生焼け、生で食べる刺身などは注意が必要です。

また、お弁当なども管理の仕方によっては細菌が増殖することがあります。

食中毒予防の3原則

- ・菌をつけない
- ・増やさない
- ・やっつける

☆食事の前には必ず手を洗いましょう。手指消毒も忘れずに。



ちょっと一息。。。

夏至：6月21日

北海道では毎年夏至の日に20:00~22:00の間、電気を消してキャンドルを灯し過ごす

「キャンドルナイト」が開催されます。

キャンドルの柔らかな明かりにはリラックス効果があります。みなさんもその日は電気を消し、キャンドルの光で静かでスローな時間を過ごしてみたいはいかがですか？