

ほけんだより



2021. 5. 24

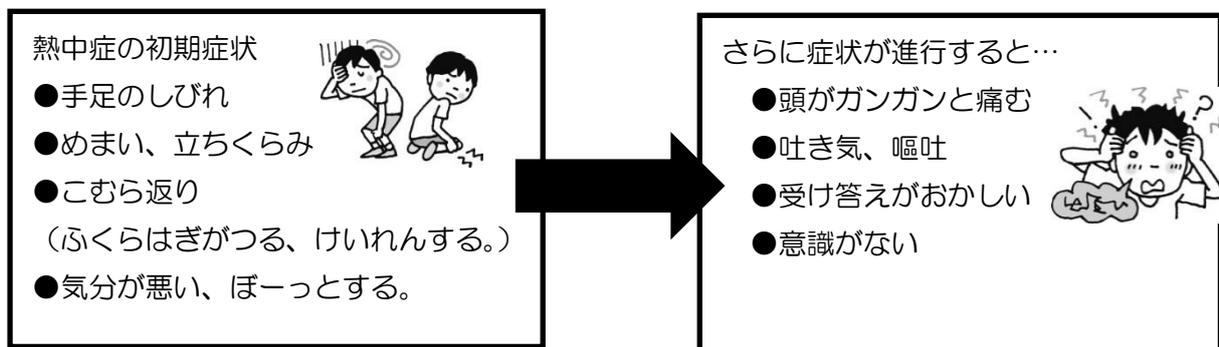
No.2

小原田中 保健室

新しい環境にも慣れてきてホッとすると、今までの疲れが出やすくなります。間もなく中体連もありますね！規則正しい生活を心がけ、疲れを感じたら早めに休みましょう。

熱中症に気をつけよう

蒸し暑く感じる日が増えてきました。これからの季節、気をつけてもらいたいのが熱中症です。感染症対策と合わせて熱中症対策も忘れずに。



〈熱中症の予防〉

- ・その日の気候に合わせた運動、水分補給を行う。
- ・暑さに少しずつ慣らしていく。
- ・服装に気をつける。
- ・具合が悪くなった場合には早めに活動を中止し、応急手当をする。
- ・熱中症の応急手当は“**FIRE**”

<p>F…Fluid (水分補給)</p> <p>熱中症かなと感じたら、すぐに水分補給をしましょう。</p>	<p>I…Icing (冷却)</p> <p>首や脇の下、脚のつけ根を冷やします。</p> 
<p>R…Rest (安静)</p> <p>日陰で風通しのよい場所で休みます。</p>	<p>E…Emergency (119番通報)</p> <p>意識がない、水分が取れない場合は、救急車を要請します。</p>

マスク着用時の熱中症に注意して！

周囲の人と十分な距離をとった上で、適宜マスクを外して休憩しよう



のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を行おう

マスクの中は高温多湿で、熱中症になりやすい状態になっています。

他の人と2m以上の間隔をとれる場所であれば外しても大丈夫です。

また、激しい運動時にはマスクを外しましょう。

5月病かもしれないと思ったら・・・

4月からの新しい生活環境や人間関係の中で、知らないうちに心とからだに疲れがたまっています。5月頃になって、やる気がない、イライラする、学校に行きたくないなどの気持ちの変化が表れ、頭痛や熱が出たりすることもあります。これを「5月病」（適応障害）と呼びます。



☆5月病かもしれないと思ったら…こんなことに気をつけて

- ① 朝は早めに起きて、ゆとりをもって準備をしましょう。
- ② 朝ごはんをゆっくり食べましょう。
- ③ 「疲れたな」と感じたら無理をせず、ゆっくり休養をとりましょう。
- ④ カルシウム不足はイライラの原因となります。カルシウムをとるよう心がけましょう。

5月31日は、世界禁煙デー



未成年者がたばこを吸えない理由として、法律で定められているというのがありますが、未成年者の身体はまだ成長の途中で、たばこの影響を成人よりも受けやすいから。数か月でたばこの依存症になり、やめたいと思っても簡単にはやめられません。

「吸ってみたかったから」「勧められたから」「かっこいいから」など、みんなの周りにもきっかけは転がっています。始めの1本を吸わない勇気を持ちましょう。

たばこには4000種類もの化学物質が含まれ、そのうち、発ガン性物質は50種類あります。



保護者の皆様へ

お子さんの様子はいかがですか

早いもので5月も下旬。忙しかった4月、5月を乗り越えてきたお子さんの頑張りに拍手です。お子さんを心身ともに支えて下さった保護者の皆様、ありがとうございます。

これまでの疲れが出ているお子さんもいるかと思えます。表情や言動、食事の量や睡眠時間など、ご家庭でのお子さんの様子はいかがですか。心配な時にはいつでも学校までご相談ください。保護者の方におかれましても、どうぞお体を大切にしてお過ごしください。