

ほけんだより6月

令和2年 6月
富山県立魚津高等学校
保健室

～梅雨の季節も健康・安全に過ごしましょう～

6月になり北陸地方も梅雨入りが発表されました。梅雨の季節は暑かったり肌寒かったりと、気温の上がり下がり体調を崩しやすいので、衣服で上手に調節していきましょう。雨の日には湿気で校内の廊下や階段が滑りやすくなっています。授業には余裕をもって向かい、走ってケガをしないように気を付けてください。じめじめとした日が続きますが、少しずつ心身を慣らしていきましょう。



感染症対策を引き続きお願いいたします！

○登校前の検温と健康観察表の活用

登校前に自宅で検温していますか？5月から毎月発行している健康観察表と合わせて、日々の健康管理に努めましょう。検温してこなかった人は、教室に入る前に、各学年の先生に検温をしてもらってください。

○マスクの着用

マスクを忘れてくる人は少なく、意識の高さがうかがえます。しかし、マスクから鼻を出すなど正しい着用ができていない姿も見かけます。常時マスクを着用することが望ましいですが、これからの季節は気温もだんだん高くなっていくので、人との距離を保てる屋外や運動時、息苦しさを感じた時などは適宜マスクを外しましょう。

○手洗い・消毒

登校時には、生徒玄関に設置してある手指アルコール消毒液による消毒か、流水と石けんを使った手洗いを徹底するようお願いしています。校内の水栓は数に限りがあるので、保健室横にも臨時の屋外手洗い場を設置しました。体育の授業後や部活動の時などに利用してください。手を洗った後は、清潔なハンカチやタオルが欠かせません。必ず個人で準備し、共用はしないでください。

○ゴミの持ち帰り

感染源対策として、使用後のマスクや鼻水をかんだティッシュなどは、各自で用意したごみ袋で持ち帰るようお願いしています。昼食や間食で出た包装物や、自販機などで買ったペットボトルも同様です。誤って学校のごみ箱に捨てそうになっている人がいた場合は、優しく声をかけてあげてください。

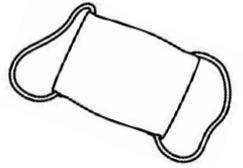
魚高生全員で
この困難を乗り越えよう！！





今年は今から注意しよう！

熱中症の予防法 —マスク編—

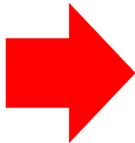


今年は新型コロナウイルスの影響で長い休校期間があったため、体が暑さに慣れていないことが考えられます。また、部活動も徐々に再開していますが、汗をかくこと自体少なくなっています。そのため、今年は例年以上に熱中症への注意が必要です。

さらに、感染症対策としてマスクの着用をしていますが、マスクで熱中症のリスクが高まるという報道もされています。そこで今回は、マスクに注目して熱中症の予防法を紹介します！

マスクを着用していると・・・

- 喉の渇きに気づきにくい
- 水分補給の回数が減る
- 体内に熱がこもりやすい



**気づかいうちに脱水症状が進み、
急に熱中症が悪化する恐れがある！！**

熱中症を予防するために

- マスク着用時は喉が渇いていなくても意識して水分補給をしよう！
- マスクを着用しなくていい環境（屋外で人と2m以上距離が取れる場合など）では、できるだけマスクを外そう！
- 通気性や速乾性のあるマスクも使用しよう！

次回は、食事編を紹介します！



6月は7月に比べて約3℃低いですが、熱中症は発生しています。また、高校1年生に多く見られています。どちらも、『体が暑さに慣れていない』ことが関係しています。**急に暑くなった時は、数日間は軽い運動を短時間にとどめ、徐々に強度や量を増やしていくことで、暑さに体を慣れさせましょう。**



やる気が出ない、疲れがとれないなど…
悩んでいるみなさんへ

学校が再開し、本格的なスタートを迎えたみなさん。最近やる気が出ず勉強が手につかない、今まででできたことに集中できない、休養しても疲れがとれず体がだるいという声をよく耳にします。これは**心身が疲れているサイン**です。

保健室ではいつでもみなさんの心配なことや悩みを相談できます。また、スクールカウンセラーの先生に話を聞いてもらうこともできるので、気軽に声をかけてくださいね。

