

コロナ禍で学んだ「感染予防行動」を、場面に応じて実践しよう！

保健だよ！

令和7年6月
本巣松陽高校
保健室(島崎)

6月9日、東海地方も梅雨入りしました。ジメツとした湿度の高い日本の梅雨は、不快指数が高く体調を崩しがちです。気象病と言われる症状(頭痛、めまい、吐き気、倦怠感など)での保健室利用も増えています。

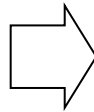
対策は、保健委員が校内放送で案内した「暑熱順化(しょねつじゅんか)」と「汗活(あせかつ)」。暑熱順化とは、体が暑さに慣れて適応することです。夏バテ知らずの体づくりをしましょう。

手軽にできる暑熱順化で夏バテ予防



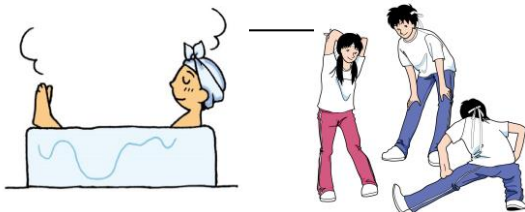
今、こまめに汗をかくと汗腺の機能が高まり、夏バテ・熱中症の予防になります。発汗は体温を調整してくれるからです。エアコンが効いた部屋ばかりにいては暑熱順化できません。

- ① 半身浴で汗をかく
- ② ウォーキングで汗をかく
- ③ 自転車をこいで汗をかく
- ④ こまめに水やお茶で水分補給



- ① 汗をかき始めるタイミングが早くなる
- ② 発汗後の水分補給で体液量を回復しやすくなる

毎日30分程度運動すれば、
7~10日程度で順化します。



梅雨の時期の安心安全



着替えやタオルをロッカーへ

汗をかいた時、登校時、急な大雨でびしょ濡れになった時、寒い時に一枚余分に着たい時の必需品。

保健室に借りに来る人が増えます。着替え、靴下の替え、タオル等をロッカーに置いておきましょう。



雨の日は自転車事故が増えます

路面が滑りやすく、曲がり角、マンホールや側溝の蓋などでの転倒が増えます。

雨ガッパや雨で視界が悪くなったり、雨音で周囲の音が聞こえづらくなったりします。車の運転手からも見えづらいのです。余裕をもって注意深く運転してください。

片頭痛や月経痛はがまん禁物。自分の薬を携帯しよう



気温・気圧の変化で辛い人が増えます。服薬のタイミングは痛みがひどくなる前です。

「冷房病」に気を付けよう

学校では、「室温が28℃以上の時」、「不快指数が75以上の時」にエアコンを入れます。例年、座席の位置により冷風が当たる時や、水泳後の「冷え」による体調不良がみられます。温度変化が大きいこの時期は、天気予報を確認し、衣服の調節や生活習慣を整えながら過ごしましょう。

予防法

- 手足の冷え
- 腹痛
- 便秘・下痢
- だるさ
- 食欲不振など



- 温かい飲み物や食べ物で体を温める
 - 下着や制服のベストで調整する
 - 教室内に限り、**ひざ掛け**の使用、**大判タオル**の肩かけ可
- ※寒すぎる時は先生に相談できます。



気をつけよう！

糖分の多い清涼飲料水の飲み過ぎ

清涼飲料水の中には糖分が過剰にふくまれているものがあり、飲み過ぎると健康に悪影響をおよぼす危険があります。



日常的な水分補給は、ミネラルが豊富でカフェインが少ない麦茶、ほうじ茶等がおすすめ！

～速やかに受診しよう 目標受診率50%～

すべての健康診断が終わりました。検査や治療が必要な人、延べ420人に治療勧告書を配付しました。「健康診断で要受診の時、速やかに受診行動をとること」は生涯にわたり健康に過ごすための大切なスキル。本校では年度末受診率50%以上を目指しています。

(※岐阜県高校平均33.1% 岐阜県保険医協会「2023年度学校健診後治療調査」参照)

受診後は、『受診報告書』を保健室へ提出しましょう。
7月の三者懇談時には、全員に『健康診断結果のお知らせ(個票)』を配付します。健康面で心配なこと、配慮すること等は、いつでも担任または保健室へご連絡ください。

