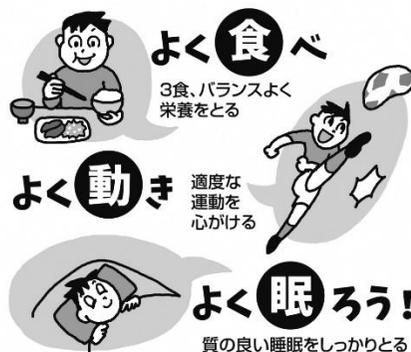


元気だより 5月号

令和3年5月31日 岡山県立水島工業高等学校 保健室

新学期が始まって2ヶ月が過ぎました。さわやかな5月の風を感じながらも、先日岡山県も例年より早い梅雨入りを迎え、夏本番に向けてこれからだんだんと気温や湿度が高くなってきます。日頃の疲れが出やすい季節でもあります。しっかり睡眠・たっぷり栄養で体の調子を整え、健康管理を一人ひとりが気をつけ、元気に学校生活を過ごしましょう。



健康管理セルフチェックをしてみよう

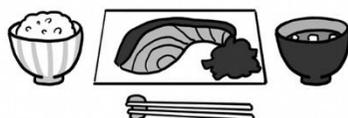
□毎日決まった時間に起きる

「寝る時間」「起きる時間」の目標を決めて、少しずつ近づけていきましょう。



□毎日3食きちんと食べる

特に朝ごはんは大切です。ごはんやパンを中心に、栄養のバランスの良い朝ごはんを。難しいときは、何か1品でもいいので毎朝食べるようにしましょう。



□朝、決まった時間に排便をする

朝ごはんをはじめ、食事をとった後は排便しやすくなります。我慢せず、すぐトイレに行くことを心がけましょう



□身だしなみ・身の回りの清潔を心がける

感染症対策からも、手指衛生はとても重要です。手洗いや手指消毒はもちろんですが、爪を短く手入れをしておくことや、汗をかいたらタオルで拭いたり、衣服を着替えるなど、普段から清潔を心がけることで、感染症対策にもつながります。



□ストレスの発散を心がけ、上手にリラックス♪

みなさんのストレス発散方法はどんなものがありますか。新学期から緊張もあり、疲れが出やすい時期です。気持ちをほぐす時間も大切にして、心と体を休めて下さいね。

今自分たちにできることを丁寧にする

岡山をはじめ、9都道府県の緊急事態宣言が6月20日まで延長されました。みなさんには、マスクの着用・登校前の検温・手指衛生・換気等これまでも感染症対策をお願いをしています。学校生活の様子をみていると、水工のみなさんは自分にできることを、丁寧にこなすことができているように感じています。本当にありがとうございます。



今こそ一人ひとりの力が必要です

校内をまわると、どの教室も換気の窓が対角に開けられ、手指消毒や手洗い石けんの補充は生徒保健委員だけでなく、気がついた人がすぐに来てくれます。体調が優れない人がいると、誰かが必ず付き添い保健室に来てくれたり、いつもみなさんの協力に助けられています。毎日の検温も慣れるまでは大変さもあつたかもしれませんが、朝のルーティーンになれば、もう大丈夫！自分のために、そしてまわりの大切な人のために、私たちができることを共にすすめていきましょう！

水工で聞いた！感染症対策の工夫を紹介

マスクの紐切れや忘れを防ぐ

毎日の検温で平熱を把握する



自分の平熱を知っておこう



上手に気分転換

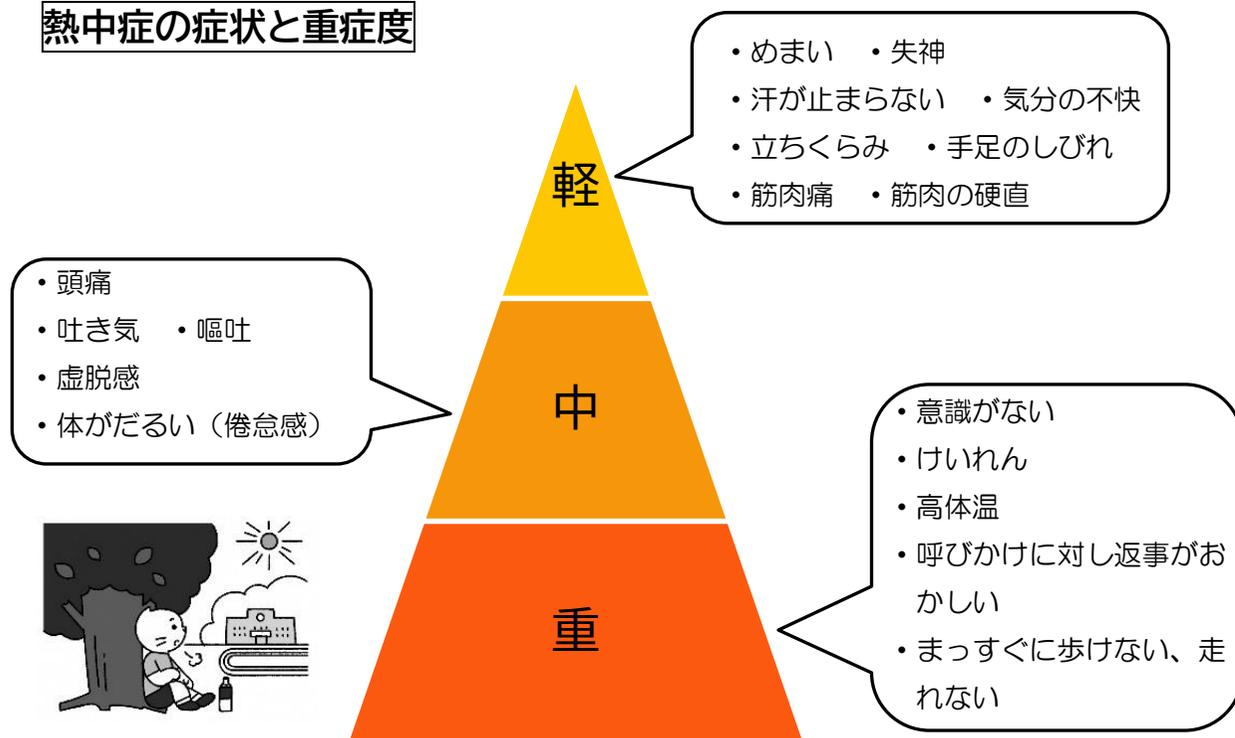
対処方法



熱中症に気をつけよう！

5月に入り、だんだんと暑い日々が続いていますね。みなさん、「熱中症」という言葉はよく聞いたことがあると思います。「まだ夏でもないのに熱中症になるわけないよ～」と知っているそのあなた！要注意です。実は、だんだん暑くなる5、6月でも熱中症になる可能性は少なくありません。ここでは熱中症対策等について紹介します。しっかり確認して各自で予防をしましょう！

熱中症の症状と重症度



正しい水分補給を考えよう！水と体のQ&A

Q. 何を飲めばいいの？

A. 普段は水やお茶でOK。甘い飲み物は糖分の取りすぎになります。

激しいスポーツをするときは、スポーツドリンクや経口補水液などが良いでしょう。

Q. いつ飲めばいいの？

A. 「のどが渴いた」と感じたらもう遅い！既に水分が足りない状態です。のどが渴く前から意識してこまめに水分をとることが、熱中症を防ぎます。



新型コロナウイルスを

学校に持ち込まない！学校で広げない！

【学校に持ち込まないために】

自分だけでなく同居の家族に**発熱等の風邪症状**があるときは、登校をしないようにしましょう。

【学校で広げないために】

人との**距離（ソーシャルディスタンス）**を取ることが大切です。

学校で感染リスクが高まる場面

1 昼食等、飲食を伴う場面

・ 昼食は、**「黙食、個食」**を徹底しよう。

2 狭い空間（更衣室、部室等）での活動等

・ 可能な限り**換気**を徹底し、**短時間の利用**にしよう。



©岡山県マスコット ももっち・うらっち

毎朝、**検温・健康観察！**

マスク・手洗い
・換気の徹底！

部活前後、
更衣の時も**マスク！**

昼食時は
黙食・個食！

学校帰りは
寄り道せずに！



©岡山県マスコット ももっち

あなたの行動で、みんなの大切な学校生活を守りましょう。

岡山県教育委員