



令和3年 5月号 大分県立玖珠美山高等学校 保健室

今年度がスタートし2ヶ月が過ぎようとしていますが、みなさん体調は大丈夫ですか。全国では新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言が出されている都道府県もあります。みなさん一人一人が、感染症対策ができているかを再度確認して、学校から家庭や地域に感染拡大などならないように、まずは各自が毎日の生活の中で気を緩めることなく、感染症対策を引き続き行いましょう。



さて、今年は梅雨入りが早く、日によっては気温が高かったり、低かったり、日中は朝に比べ15℃以上も暑かったりする日もあります。下着やシャツ等で体温調節ができるようにしましょう。

そして、これからの時期は、熱中症対策も欠かせません。家から、塩分・糖分の入った飲み物をしっかり準備して、運動の前・中・後はしっかり飲みましょう。



### ◆ 水ばかりを飲むだけではダメ！

#### 熱中症対策しっかりと予防しよう！



運動中や運動前後の水分補給に、水ばかり飲んでいる人はいませんか？これは、間違いで水ばかり飲むと体内の塩分濃度が低下し、逆に熱中症を起こしやすくなります。汗をかく前、そしてのどが渴く前に早め早めの水分補給（糖分・塩分・ミネラルが入っているもの）を心がけましょう。

学校へは、1日500mlのペットボトル2本以上は準備して、その内1本は氷らせておくと、暑い時は体を冷やせ、溶けたら飲みます。

1日に2L以上は、水分を取るようにしましょう。

#### \* 作ってみよう！美山高ドリンク簡単レシピ(熱中症対策ドリンク)



- 水・・・2L
- 砂糖（三温糖）・・・72g
- 塩・・・5g
- クエン酸・・・2g



- 大きめのコップに各分量を量り、その中に100ml程度のお湯を入れ溶かす。
- 次に水と混ぜ2Lにする。500mlのペットボトル4本分小分けしてできあがり。

運動(活動)前・運動(活動)中・運動(活動)後に飲もう！

↓ (250~500ml) ↓ (500~1000ml) ↓ (500ml以上)



### ◆ 感染症にかかったり、体調を崩したくないために・・・

#### \* 日頃から・・・

- ・手洗い・うがい・手指消毒・マスクを徹底しよう。
- ・マイハンカチ、マイタオルを持参して、貸し借りはやめよう。
- ・お風呂から上がった後、髪を十分に乾かそう。  
(濡れたまま寝ると、頭から体が冷え体調を崩しやすい)。
- ・お腹が冷えないように、シャツや上着は、ズボンの中に入れて寝よう。お腹には、毛布やタオルケットをしっかりと掛けよう(手と足は毛布から出ているでもOK。お腹に毛布など掛けることが重要！)。
- ・朝方は、気温が急激に下がります。寝るときに暑くても、窓は閉めて寝よう。
- ・睡眠は6時間以上、しっかりと寝よう。
- ・朝は、しっかりと朝ご飯を食べて登校しよう。



#### \* 登校するときは・・・

これからの時期、天候が不安定な時もあり、時には暑く、時には肌寒い時があります。制服の下がシャツ1枚では、寒いときもあり体調を崩しやすくなります。

- 制服の下に何枚か重ね着をして、暑い時は脱いだり、肌寒い時は着込んだりしよう。
- 運動後は、汗を拭けるように毎日タオルを持参しよう。
- 天気予報を確認して、傘など忘れないようしよう。そして、日焼け止め対策もしっかりとしよう。



### ◆ 5月30日は、ごみゼロの日！5月31日は、世界禁煙デー！

5月30日は、5(ご)3(み)0(ぜろ)の日です。学校では、教室やトイレのゴミ箱を撤去して、家庭から持ち込んだごみは必ず持ち帰るようにしています。環境を守るためにも、普段からごみを減らす工夫もしましょう。ごみを出さない工夫。ごみを再利用する工夫。ごみを再生する工夫。工夫1つで、町が守られたり、環境が守られたりします。そして、5月31日は世界禁煙デーです。タバコは、吸うことでたくさん「失う」こともあります。



- \* 運動能力→全身に酸素をいき渡らせる力が低下。酸欠状態になり息切れしやすい。
- \* 集中力・考える力→酸素不足で脳がうまく働かず勉強にも悪影響。
- \* 肌のツヤ→肌の老化を防ぎハリを保つビタミンCが失われる。
- \* 白くて健康な歯→歯が変色、汚れが付き、歯周病になりやすくなる。



さらに、喫煙を始めた時期が早いほど、がんになるリスクやニコチンへの依存度が高くなるといわれています。今は吸わないだけでなく成人になっても、軽い気持ちでタバコに手を出さずにずっと吸わないことを心がけましょう！！