

ほけんだより 5 月号

境高等学校 保健室

新年度がスタートして1ヶ月。GWも終わり、だんだんと身体の疲れが出てくる時期です。昼夜の気温差もあり、体調を崩している生徒もちらほら見受けられます。自分の体調の変化に気づいたら、いつもより休息を長くとり、栄養バランスに気をつけて食事をとるなど、早め早めに対策をして悪化しないようにしていきましょう。

心身のお疲れに魔法の「3R」～心もからだもすっきり～

心とからだをゆるめる リラックス 「Relax」



- ・ ゆっくりとお風呂に入る
- ・ のんびりできる時間をつくる
- ・ ストレッチやマッサージでからだをほぐす

気分転換を図る リフレッシュ 「Refresh」



- ・ 友だちとおしゃべりする
- ・ 趣味やスポーツなど、自分の好きなことを楽しむ
- ・ 自然の中で深呼吸する

疲れを回復させる リカバー 「Recover」



- ・ 早い時間に寝て、しっかりと睡眠をとる
- ・ からだだけでなく、脳も休ませる

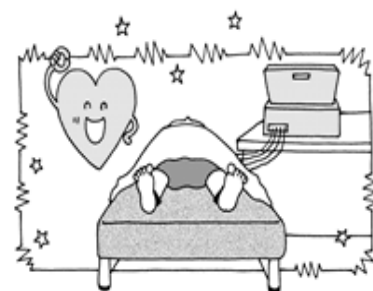
○新型コロナウイルス感染症の感染症法の位置づけが変わりました！

連日の報道番組で取り上げられていたので知っている人も多いと思いますが、新型コロナウイルス感染症は、5月8日付けで5類感染症に移行しました。それにもなって、出席停止の扱いが「発症した後5日を経過し、症状が軽快した後1日を経過するまで」に変更になります。「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ呼吸器症状が改善傾向にあること、です。そして、濃厚接触者についても今後は特定されません。（インフルエンザ等の感染症と同様の扱いになります。）

1人1人が今後の感染状況を鑑み、健康観察の継続と、発熱や咳症状があるときなどは無理せず登校しない・積極的にマスクをつけるなど、感染症対策を引き続き行いましょう。

＜5月の健康診断の日程＞

歯科検診	5月18日(木)	8時40分～ 鈴木 Dr	1・3年生
	5月25日(木)		2年生・漏れ者
心臓・結核検診	5月23日(火)	8時40分～	1年生
尿検査	5月24日(水)	朝・回収	全学年



熱中症
が増えます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！

「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防の
ポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。