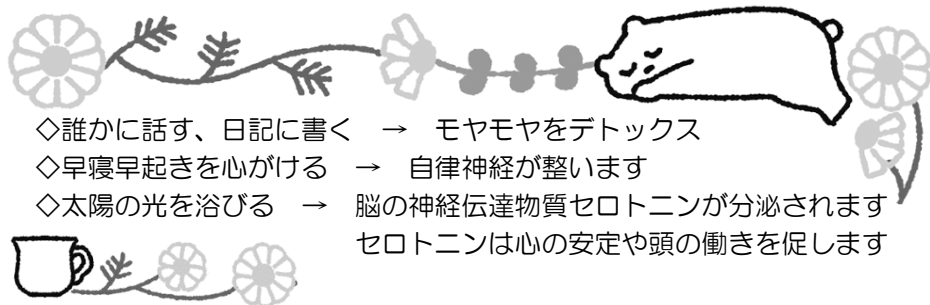


# ほけんだより 令和6年5月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

新年度が始まって1か月、新しい環境には慣れましたか？ 新しい環境で緊張が続いていた人は、連休で緊張が緩み、心身の不調が現れることがあります。「しんどいな」と感じたら、自分に合った方法でリフレッシュしたり、次の方法を試してみたりしてはいかがでしょうか？



- ◇誰かに話す、日記に書く → モヤモヤをデトックス
- ◇早寝早起きを心がける → 自律神経が整います
- ◇太陽の光を浴びる → 脳の神経伝達物質セロトニンが分泌されます  
セロトニンは心の安定や頭の動きを促します

## ☆熱中症対策を始めよう！ 「暑熱順化」って？

「暑熱順化」とは、暑さに少しずつ体を慣れさせていくことです。体が暑さに慣れていないと、熱中症にかかりやすくなります。人は、汗をかくことで体温を調節しています。



- ◆こんな日は熱中症に注意！◆
  - ・気温が高い
  - ・湿度が高い
  - ・急に暑くなった
  - ・風がない or 弱い

- ◆熱中症を予防するには？◆
  - ・気温が高い時間は外出しない
  - ・帽子や日傘を活用する
  - ・こまめに水分を補給する



ポイントは汗をかくこと！

## ☆紫外線対策 始めていますか？

紫外線は、5月から8月にかけて最も強くなると言われています。くもりや雨の日でも紫外線はゼロにはなりません。早くからの対策が効果的です。

### 日焼け止め

- ・2～3時間毎に塗り直しすると効果的。
- ・体質や合わせて選びましょう。

### 服装・道具

- ・長袖や襟付きの服、綿やポリエステルがおすすめ。
- ・アームカバー、つばの広い帽子や日傘を使うと効果的。



## ☆虫による健康トラブルを予防しよう

- ①草むらに入らない（地面に直接座らない）
- ②肌の露出を少なくする（長袖・長ズボンを着用）
- ③虫除けスプレーを使う



**チャドクガ**  
幼虫・成虫ともに毒針毛があり、触れてから2～3時間で赤く腫れて痒くなり、発熱やめまいが起こることもある。皮膚についたら流水で時間をかけて洗い流し、症状が重くなる前に皮膚科を受診する。

**マダニ**  
ヒトの皮膚をかんで血を吸うが、その際に「重症熱性血小板減少症候群」などの感染症を媒介する。一度かみつくと1～2週間ほど離れない。発見したら無理にとらず、すぐに受診した方がよい。

**セアカゴケグモ**  
かまれた部位は激しい痛みを感じた後に腫れ、痛み、発汗、発熱などの全身症状が現れる。医療機関での早急な診察・治療が必要。不用意に触らない。

\*\*\*\*\*

## 困っていることや悩み事など、心の専門家に相談することができます。

スクールカウンセラーの先生が来校されます。  
相談日 5/7(火)、5/22(水)、6/11(火)、6/25(火) 7/9(火)  
11:00～17:00 1回1時間程度  
対象 生徒・保護者・教職員  
申込み 担任 or 教育相談担当 or 保健室に申し出てください。



\*\*\*\*\*