

# ほけんだより

令和3年5月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

新型コロナウイルス感染症は、変異株による感染が拡大しています。引き続き、①「検温等の健康観察」②「手洗い」③「マスクの着用」④「換気」⑤「身体的距離の確保」⑥「栄養バランスのよい食事」⑦「適度な運動」⑧「体調が悪いと感じたら無理をせず休養」を徹底して行いましょう。

## ☆連休明けは心身の疲れが出やすい時期です



新しい環境の中で  
緊張が続く

連休で  
緊張の糸が緩む

心身の不調が現れる  
やる気が出ない、だるい

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 朝、起きるのがつらい      | <input type="checkbox"/> 食欲がない        |
| <input type="checkbox"/> 学校へ行きたくない       | <input type="checkbox"/> やる気が出ない      |
| <input type="checkbox"/> 人と話すのがめんどろ      | <input type="checkbox"/> 自分はダメだと思っている |
| <input type="checkbox"/> イライラする          | <input type="checkbox"/> 集中力が続かない     |
| <input type="checkbox"/> 身だしなみを整えるのがめんどろ | <input type="checkbox"/> 夜、なかなか寝られない  |

当てはまるチェックが7個以上あった人は、疲れのサインかも？  
まずは、眠れなくても早めに布団に入ることから始めてみましょう。

### 自分に合った方法でリラックス時間をつくりましょう

- ☆ボーッとする
  - ☆ぐっすり眠る
  - ☆音楽を聴く
- ☆好きな香りを嗅ぐ
- ☆体を動かす
  - ☆湯船につかる
  - ☆言葉にしてみる



## ☆熱中症対策を始めよう

暑さに体が慣れていないと、熱中症にかかりやすくなります。本格的に暑くなる前に、ジョギングや湯船につかるなどして汗をかくようにしましょう。

＜熱中症の予防対策＞

- ・体調が悪いときや疲れているときには運動を控える。
- ・運動するときは涼しい服装にする。
- ・こまめに水分補給をする。
- ・テレビやインターネットの熱中症予防情報や暑さ指数を参考にして、運動をするときの目安にする。



## ☆紫外線対策を始めよう

日焼けというと7～8月のイメージがあるかもしれませんが、実際は5月頃から紫外線が強くなり、対策が必要とされています。

### 日焼け止め

SPF（紫外線防御指数）が表示されているので、外出時間や行動内容によって使い分けたり、2～3時間毎に塗り直したりすると効果的です。

### 服装・道具

長袖や襟付きの服が適しています。  
つばの広い帽子や日傘を使うと効果的です。

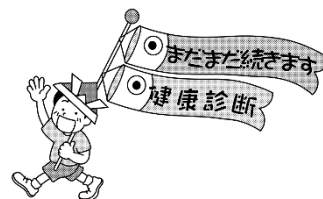
### 日陰

日陰の紫外線量は日向の50%くらいです。  
紫外線の強い時間帯（10時～14時頃）は、できるだけ日陰を利用しましょう。

ただし、日陰でも日焼けをするので対策は必要です。



## ☆健康診断の日程について



- 5月13日（木）内科検診（24,25,14HR）
- 5月18日（火）尿検査（2回目）
- 5月20日（木）歯科健診（1年生）
- 5月31日（月）眼科検診（1年生）
- ※2,3年生の歯科健診は6月の予定です。