

# ほけんだより 令和4年5月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

4月の新しい環境の中、後半は疲れが出てきていたのか、保健室利用者が増えました。連休で少しはリフレッシュできましたか？

新型コロナウイルス感染症対策は、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。

また、熱中症が心配な季節です。人と距離を取れる場所ではマスクを外して顔に空気を触れさせるなど気を配りましょう。

## ☆連休明けは心身の疲れが出やすい時期です

心や体の調子はいかがですか？

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。

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| <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"/> 自分はダメだと考えている |
| <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  |

## ☆疲れたからといって飲み過ぎは危険！！

- ・清涼飲料水に分類されている「エナジードリンク」や「眠気覚まし飲料」
- ・一般用医薬品に分類されている「眠気防止薬」

これらには、カフェインが含まれています。カフェインを過剰に摂取すると、めまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠、下痢、吐き気、嘔吐等の健康被害を引き起こされます。

製品によってカフェイン濃度や内容量は異なりますが、短時間に2～3本以上飲むと危険です。ドリンクが1本だからと言って、コーヒーなどカフェインを含む飲料と併用するのも危険です。

カフェインは興奮系の薬物の一種であるということを念頭に置き、上手に付き合っていきましょう。



## ☆熱中症対策を始めていますか？ 今年も暑くなりそうです。

すでに夏日を記録した日があり、熱中症の症状が見られる人もいました。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。

### 暑熱順化のすすめ

ポイントは汗をかくこと

汗をかいたら水分補給もしっかりしてください！

1週間くらいで順化はできますが…熱中症を予防するためには継続していくことをおすすめします！

### <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。
- ・こまめに休憩と水分補給をする。
- ・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。

紫外線対策も忘れずに

\*\*\*\*\*

### 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 原則隔週月曜日 11:30～17:30 一人1時間程度

対象 生徒・保護者・教職員

申込み 担任 or 教育相談課 or 保健室に申し出てください。



\*\*\*\*\*