

ほけんだより

令和2年8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の感染者数が全国的に増加しています。

夏季休業中も、朝晩の体温を測り健康観察表に記録をしてください。体調が悪いときは無理をせず休養し、部活動も休んでください。比較的軽い風邪の症状が続く、息苦しさ、強いだるさ、高熱等のいずれかの症状がある場合は、かかりつけ医や帰国者・接触者相談センターに相談してください。

☆夏バテの原因は何？

寝不足が続いて疲れがたまったり、汗をかくことでビタミンやミネラルが体の外に出てしまったり、室内外の温度差が大きく体温調節を担っている自律神経のバランスが崩れたりすると、夏バテになりやすくなります。

なんだか元気が出ない、食欲がない……その症状は夏バテのせいかもしれません。生活習慣を整えて、夏バテを予防しましょう。

夏バテ予防は、熱中症予防にもなり、生活習慣を整えることにより免疫力がアップすると感染症予防にも効果的です。



しっかり水分補給



生活リズムをくずさない



ぬるくていいので 湯船につかる



しっかり睡眠



冷やし過ぎない



食事は栄養パーフェクト



☆天候の急変から身を守る！

黒い雲・冷たい風は、雷・突風・大雨のサイン。

すぐに、安全な屋内へ避難しましょう。

もし、避難できる建物がないときは、

・木や電柱などから4m離れる。

・「雷しゃがみ」をする。 → 頭を下げ姿勢を低く。

→ 両手で両耳をふさぐ。

→ 両足のかかとをくっつける。

→ かかとを地面から浮かせ、つま先立ちする。



☆心の不調 ため込まないで

「コロナ疲れ」という言葉もありますが、今年は夏季休業も短縮され、生活や行動の制限による不安や感染の不安を感じている人もいます。

なるべく自分だけでため込まず、悩みや問題点を伝え合い、共有することで心の不調が軽減されていくといいですね。

不安や悩みがあるときには、学校に相談してください。また、先日配付した「すだち柄のカード」を見てください。

○とくしま「生徒の心の相談」2020 LINE相談

○24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310

☆定期健康診断が終わりました

再検査や受診が必要な場合は、専門医を受診されることをお勧めします。受診後は「受診報告書」を担当に提出してください。

なお、学校で実施している健康診断は「スクリーニング」といって、病気や異常の疑いを見つけ出すもので、確定診断ではありません。医療機関で詳しい検査を受けた結果「異常なし」と診断されることもあります。

学校歯科医さんからのアドバイス

後悔しないために・・・

- ・毎日の丁寧な歯みがき
- ・歯科医院で定期的なメンテナンス
- ・スポーツ傷害予防にマウスガードの着用