



No.3 令和2年5月
富岡実業高校 保健室

生活を見直して学校モードへ

臨時休校が続いて家にいる時間が長くなると、どうしても生活サイクルが乱れがちになります。先日は30℃近く気温が上がり今後は熱中症も心配されます。

6月から学校が再開されますが、体力の低下と暑さに体が慣れていないのが重なって体調を崩さないよう生活習慣を見直し「マズい…」と思ったら改善しよう。

規則正しい生活を

◇起床・就寝時間を決める

朝：いつもの時間に起きる習慣をつける
夜：眠くなくても携帯をやめて布団に入る
(できれば電源はOFFに)

◇3食とる

朝食べていなかった人は、とりあえず何か
少しでも口に入れ、徐々に内容を考える

朝日を浴びて脳を目覚めさせ、食事をする事で胃腸を動かして1日をスタートさせる準備をしよう。食事と睡眠、適度な運動は、体の免疫を上げ風邪や感染症、熱中症の予防になります。

今から2週間で頭と体を学校モードに切り替えよう。

熱中症に注意

からだ暑さに慣れることを暑熱順化(しょねつじゅんか)といい、今の時期は急な気温の上昇に体がついていかず熱中症にかかりやすくなります。

不要な外出は自粛中ですが適度な運動は必要です。暑さに慣れるためにも少しずつ外に出て体を動かして汗をかこう。

水分補給も忘れずに！

熱中症

おこりやすい人

- 暑さに慣れていない人
- 体力のない人
- 体調の悪い人
- 睡眠不足の人

おこりやすい日

- ▶ 気温が高い
- ▶ 湿度が高い
- ▶ 風が弱い

保健室からのお知らせ

<学校再開時>

- ・学校ではマスクを着用します。My マスクを必ず持参してください(布マスク可)。
- ・毎朝検温をして健康観察表に記入してください。健康観察表は毎日チェックします。

<6月の検診予定> *検診は変更する場合があります

4日(木) 身体測定：1・2年	16日(火) 歯科検診：2年
5日(金) 身体測定：3年	17日(水) 耳鼻科検診：2年
9日(火) 歯科検診：3年	24日(水) 内科検診：3年
10日(水) 耳鼻科検診：3年	29日(月) 眼科検診
11日(木) 貧血検査：2年女子	