

ほけんだより 5月

埼玉県立浦和西高等学校 保健室

緑が美しい季節になりました。汗ばむ日もあれば、急に寒くなることも。汗をかいた後の着替えや羽織るものを1枚持っておくなど、上手に体温調節しましょう。また、新学期がスタートして1カ月、新しい環境に慣れようとして、自分でも気づかないうちに疲れがたまっているものです。意識的に早く寝て、睡眠を十分とるようにしましょう。



新型コロナウイルス感染症に係る法律や対応が変更になりました。既に、マスクの着用は「個人の判断で」と言われていますが、感染予防は今までと変わらずしっかり続けていきましょう。

◇これからの学校生活について ～感染症対策の今後～

先日政府発表で、5月8日から新型コロナウイルス感染症の法的位置づけが**5類感染症**になりました。詳しい内容につきましては学校のHPに掲載していますので、しっかり確認してください。

- ★自宅で熱を測り「発熱していない」「体調が悪くない」ことを確認してから登校してください。
- ★マスクの着用は個人の判断です。TPOを考えて適切に着用しましょう。
- ★手洗いの徹底・手指のアルコール消毒と適切な換気を心掛けましょう。
- ★規則正しい生活習慣（早寝・早起き・朝ごはん）を徹底しましょう。

【出席停止の扱い】

(1) 陽性者

発症した日を0日として5日が経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

(2) 体調不良者

学校医その他医師において感染のおそれがないと認めるまで



まだまだ続きます
健康診断



定期健康診断実施中

4月から7月にかけて健康診断を実施しています。完了した項目については随時、結果を通知しています。必ず保護者へ見せて、治療や精密検査が必要な人は医療機関を受診するようお願いいたします。体調を整え休まないようにしましょう。

✿ スクールカウンセラーによる相談日 ✿

◎日時 5/26(金)、6/9(金)、30(金)

9:30~16:30

◎場所 教育相談室(管理棟1階 国語科準備室の隣り)

相談を希望する場合は、担任または保健室までご連絡ください。

一人で悩まないで



「今から」始めよう!

紫外線対策

「強い紫外線」と聞くと、暑さもピークの真夏、ギラギラと照りつける太陽を思い浮かべる人も多いことでしょう。しかし、実は1年を通してみると、もっとも紫外線が強くなるのは5月から8月にかけてといわれています。つまり『肌が弱い』『日焼けをしたくない』などの理由で紫外線対策をする場合は、この時期から始めておく必要があるのです。

- ★**日やけ止め**…用途(日常生活/外出)や体質に応じて選ぶ
- ★**日やけしにくい服**…襟付き・長袖、素材は綿やポリエステルを
- ★**日傘**…UV加工されたものがおすすめ



ちなみに、曇りや雨の日でも紫外線はゼロにはなりませんので、油断は禁物。あわせて覚えておくといいかもかもしれませんね。



熱中症にかかりにくくなる「暑熱順化」とは



暑熱順化とは、暑さに体が適応した状態のこと。順化前後で最も違うのは汗腺の働き。順化すると汗腺の機能が高まり、汗が出て行くときに汗腺でナトリウムが再吸収される。その結果、塩分の少ないサラサラの汗がかけるようになるには、個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。

手軽にできる暑熱順化の方法

- 1 半身浴やサウナで汗をかく
- 2 ウォーキングで汗をかく
- 3 自転車をこいで汗をかく

*体を暑さに慣れさせることが重要なため、入浴と軽い運動を組み合わせを行い、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。

部活、本格始動。

ここをチェック!



新1年生が入部して1か月あまり、いよいよ本格的なスタートの態勢が整ってきましたね。気候もよくなったうえ、日が延びて活動時間もとりやすくなり、運動系も文化系も張りきっていることと思います。そこで保健室からのアドバイス。以下の点について、部員同士や顧問の先生とチェックしてみてください。

- 👉 道具(備品)・設備のメンテナンスはできていますか?
- 👉 活動時間・場所は守れていますか?
- 👉 疲れているとき、体調が悪いときに無理をしていませんか?
- 👉 (主に運動部) 準備運動・整理運動をしていますか?



こうしたことがしっかり守られていないと、パフォーマンスの低下だけでなく、予想外のけがにつながります。自分を鍛えたい、みんなで目標を達成したい、できなかったことに挑戦したい…部活動がんばる目的はさまざまだと思いますが、コンディション維持がその基本になることを忘れないでください。