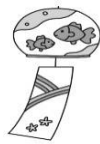


ほけんだより



島根県立隠岐高等学校保健室

令和2年8月25日

夏休みが終わり、再び学校生活が始まりました。みなさんにとってどんな夏休みだったでしょうか？今月末から、いよいよ尼寺原祭が始まりますね！みなさんの活躍の場も多くなりますが、気候の変化や学校生活の再開に伴う生活リズムの変化等により、体調を崩しやすい時期でもあります。早めに休養をとり、各自で体調管理に努めてください。

心の不調 ため込まないで！



全世界に広がり、日本でも全国に拡大した新型コロナウイルスの感染・流行。専門家によると『第2波のまっただ中』と言われています。治療薬やワクチンがない“未知”のウイルスは、今でも様々な不安をもたらしています。

▼感染の不安（自身、家族、友だち）

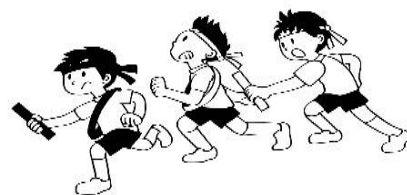
▼生活・行動の制限による不安

▼進路なども含めた将来への不安

▼メディア、ネットの情報による不安

感染防止対策がある一方で、個人ではなかなか解決が難しいことも多いです。『コロナ疲れ』という言葉もありますが、なるべく自分だけでため込まず、悩みや問題点を誰かと伝えあい、共有することなどで心の不調につながらないようにしたいですね。

学園祭に向けて！



1 学園祭期間中、(特に体育祭当日) 各自で準備するもの

①市販のスポーツ飲料または食塩水(1ℓの水に1~2gの食塩を溶かしたもの)

②冷却剤(保冷剤、瞬間冷却剤、氷など) → ペットボトルに水を入れて凍らせてもOK。

＜暑い場合、首や腋の下にあてて、体温の上昇を防ぐ。＞

③帽子

④タオル



ねっ ちゅうしょう よ ぼう
熱中症を予防しよう！



2 留意事項

①前日は早めに寝て、睡眠時間を確保する。

②朝食は必ず食べてくる。

③スポーツ飲料水等は、15分~30分ごとにこまめに飲む。

④めまい、吐き気、頭痛、筋肉硬直等、少しでも不調を感じたら早めに申し出ること。

3 熱中症の危険度の高い症状

呼びかけても反応しない、身体にガクガクとひきつけがある、まっすぐ走れない、高体温、歩けないなどの症状がある人がいたら、大至急近くにいる教員に知らせてください。救急車の依頼が必要です！

⚠※暑さへの耐性は、個人差が大きいものです。体力に自信のない人、暑さに慣れていない人、以前熱中症を起こしたことがある人などは、特に気をつけてください。

