

OASIS

(ほけんだより) 7月号

令和3年6月30日

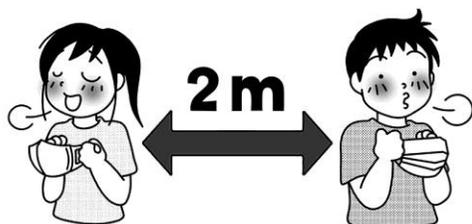
松原第四中学校 保健室



期末テストも終わり、運動系のクラブ活動も再開しました。蒸し暑い日が続いていますので、熱中症にならないよう、水分補給と体調管理を徹底してください。特に3年生は修学旅行を控えています。当日万全な状態で出発できるようにしてくださいね。

コロナに負けない! 暑さに負けない!

マスクをはずせる距離を保とう!



SOCIAL DISTANCE

いつも以上に水分補給!



のどがかわいたと感じる前に!

涼感グッズ フル活用!



無理しない!

体調がよくないと感じたら



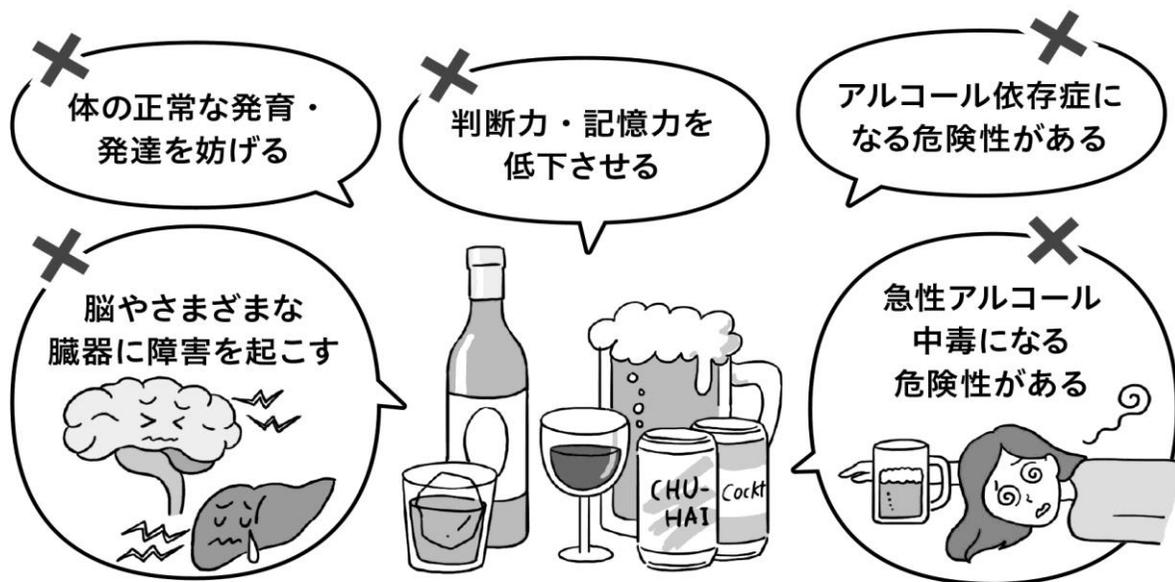
涼しい場所で休みましょう

熱中症予防のため、十分な距離がとれるときはマスクを外していいことになっています。そのため、登下校や体育、部活動の時にマスクを外す機会も増えると思いますが、マスクを外しているからこそ自分と他の人の距離を十分保つことが必要です。

また、マスクを外しているときは、『しゃべらない』事が原則。部活動の休憩時などで友だちと話をするときには、必ずマスクをしてください。『マスク無しの会話』は絶対にNG! クラスタが発生すると学校生活やクラブ活動自体が長期間できなくなる事態もあり得ます。

1人ひとりが十分に気をつけ、手洗いとともに感染予防対策を徹底し、熱中症も予防し、実りの多い学校生活、クラブ活動を送るようにしましょう。

知って、惑わされない! アルコールの「害」



もうすぐ夏休みです。今年も新型コロナ感染予防のため、関西のお祭りや花火大会の中止が相次いでいますが、それでもやっぱり『夏休み』は開放的な気分になることは間違いありません。

そんな時だからこそ気をつけて欲しいのが『お酒』です。最近広告イメージも『さわやか』、『飲みやすい』をアピールしており、パッケージもジュースと見分けにくいものが増えています。でも、成長期の中学生にとっては、お酒はさまざまな『害』があり、口にしていいものではありません。

選挙で投票できる年齢が18才からになり、来年の4月から成年は18才からに変更されますが、『タバコとお酒は20才まで禁止』ということは変わりません。という事は、それだけ成長段階では害が大きいということです。

もし、誰かに勧められても正しい知識を盾に、きっぱりと断りましょう。

冷やしすぎはNG! 冷房病

暑い時期に冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しい場所と暑い場所を頻繁に行き来することで、体温を上げる働きを持つ『交感神経』と体温を下げる働きがある『副交感神経』とのバランスがくずれてしまい、体にさまざまな不調が現れることを指して『冷房病』といいます。

(主な症状)

だるさ、肩こり、頭痛・腹痛
腰痛、下痢・便秘、月経不順
食欲不振など



(対処・予防法)

- ・室内外の温度差をなるべく小さくする
- ・冷風が直接体に当たらないようにする
- ・軽い運動で体温調節機能を刺激する
- ・ぬるめのお風呂に入って温まる