

保健だより 2020年6月19日 **6月**

日出学園中学校・高等学校 No.191

6月1日に登校が再開してから3週間が経ちました。

第1週目と2週目の分散登校は生活リズムを整えつつ、通学や新しいクラスの友達や先生との学園生活に慣れていく期間となったのではないのでしょうか。そして第3週目は全校生徒が登校する時差登校で、課題試験もあり、学校再開後の疲れが少しずつ出てくる頃だと思います。

そういう時は、湯船にゆっくり浸かったり、好きな音楽を聞くなどリラックスする時間も大切にしましょう。

6月20日以降は、短縮6限授業(特進は7限)の時差登校となり、全校生徒の学校にいる時間が長くなります。今まで以上に手洗い・消毒、マスクの着用、換気、毎日の健康観察(健康観察カードの記入と健康調査の入力)など基本的な感染予防を忘れずに行ってください。

20日以降の学校生活での昼食時に気をつけてほしいこと

登校再開後の今までの生活とは異なり、20日以降は校内で昼食をとり、6・7限まで学校にすることになります。前回配信した保健だより臨時号に加えて、ぜひ次に載せる内容を昼食時の新しい生活様式の1つとして取り入れてみてください。

- ・ 食事の前に必ず手洗いをする
- ・ 友達と回し飲みや回し食べをしない
- ・ 席は向かい合わせにはしない
- ・ マスクを外していることを忘れずに過ごす
- ・ 会話は控える
- ・ 食事に集中して、美味しくいただく

感染症流行予防

3つの「密」を避ける



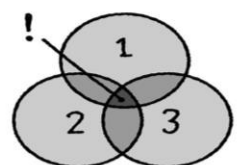
①換気の悪い密閉空間



②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする密接場面



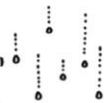
①～③が重なると特に
集団感染の高リスク

※引き続き、マスクやハンカチ・タオルなどの持ち物は予備も含めて忘れずに持参しましょう。

この時季に要注意！！

梅雨の気温差と熱中症

気温の差



梅雨の時季は、雨が降ると「梅雨冷え」で少し肌寒いこともあります。雨が止み、太陽が顔をのぞかせると急激に気温が上がることもあります。また「梅雨の晴れ間」は湿度が高いこと、身体がまだ暑さに慣れていないことなどから、熱中症が起こりやすい状況にあり、注意が必要です。登校前に天気予報をチェックして、天気に合わせて暑さにも寒さにも対応できる準備をしましょう。寒い日はYシャツを長袖にしたり、セーターやベストで調節し、暑い日は汗拭き用タオル・ハンカチや多めの飲み物などを用意し、こまめに水分補給をしましょう。また毎日の生活リズムを整えて体力を維持しておくことはもちろんですが、本格的な猛暑が訪れる前に、軽い運動や冷房の設定を高めにするなどで身体を徐々に暑さに慣らしておきましょう。

暑さへのからだのならし方 ～「暑熱順化」って？～

からだ暑さになれることを暑熱順化といいます。梅雨明け直後は暑さになれていないため、熱中症にかかりやすいです。梅雨明けまでに暑熱順化を完成させておきましょう。



ならし方 その① 汗をかく習慣をつけておく

こまめに汗をかくと、汗腺の機能が高まります。すると、汗が早くたくさん出るようになり、熱を逃がす能力が上がります。暑さに当たって汗をかく習慣をつけておきましょう。



ならし方 その② 運動をする

まずは、短時間の軽い運動から始め、徐々に内容や時間、量などを調節していきます。水分補給もかかさないようにしましょう。



これも大事！ 体力をつけておく

暑くなってくると体力が低下しやすくなります。早寝早起きなどで十分に睡眠時間をとり、また、栄養バランスのよい食事を心がけるなど、体力をつけておきましょう。

紫外線

「紫外線」と聞くと、真夏の暑い時期に日差しとともに強くなるから、それまでに対策をしていれば—そんなふうに考えるかもしれません。でも実は、1年の中で紫外線が強くなるのは5月～8月くらい。今はもうピークの最中なのです。さらに、紫外線は曇りや雨の日でもほとんど弱まらないといわれていて、日照時間が短くなる梅雨時とも言えども油断はできません。肌が弱い人は早めに対策を立て、普段から実行しましょう。

服装



つばの広い帽子、長袖やアームカバー、手袋など

日焼け止め



こまめに塗る。運動など用途で使い分けを

時間帯



10～14時ごろは外出を避ける

～日焼け止めの使い分け～

- ・炎天下で長時間過ごす場合・・・SPF50+・PA++++の国内最高値のUVカット効果を持ったタイプがおすすめです。
- ・買い物など短時間の外出の場合・・・SPF30・PA+++程度でも十分紫外線から肌を守ることができます。

※どちらの場合も汗や皮脂などでその効果は少しずつ落ちていきます。

外出する時は2時間おきにこまめに塗り直しをして効果を持続させましょう。

なお、紫外線の肌への影響には個人差もあります。気になる人は皮膚科で相談して、医師のアドバイスを受けることなどもおすすめします。