



令和3年5月
佐伯中学校
保健室



今年のGWは、5日連休でしたが、新型コロナウイルス感染症のまん延防止のために、昨年に続き自粛期間となっていました。自粛の中でも、何か楽しみを見つけて過ごせましたか？ 中体連の春季大会に向けて、部活動を頑張った人もいましたね。頑張りが、大会の良い結果として現れるといいですね。期待しています！

4月は、肌寒い日も多くありましたが、5月になり暖かくなってきました。昼間日の当たる場所では、暑く感じる日も増えてきます。ブレザーを着たり脱いだりして、上手に調整してくださいね。



5月11日(火)男子内科健診は延期となりました。少し先になりますが、6月22日(火)に実施します。残りの健診は、内科・歯科・尿検査3回目です。内科健診では、結核健診と運動器健診も併せて行います。歯科健診では、佐伯中最大の健康課題である『むし歯』の罹患率が、減少しているかどうか気になるところです。尿検査は、今回で今年度最後です。目に見えない体の中の病気がみつかるかもしれない大切な検査です。まだ1回も提出していない人が10人もいます。8人は3年生です。高校によっては、健康診断結果を記入し、願書と一緒に提出しなければいけない学校もあります。その時に、“未提出”と記入しなければならなくなります。自分の健康管理ができることは、大人になるために大切なことです。無料で受けることができる権利を放棄せず、しっかり活用して、生涯を健康で生きていけるようにしましょう。

また、健康診断は受けるだけで安心せず、結果を大切にしてください。異常がなかった人は、引き続き今の状態を維持できるように、そして気になる症状があったり、精密検査や治療を勧められたりした人は、先延ばしにせず、受診しましょう。精密検査の結果、「異常なし」という事もあります。万が一病気がみつかったても、早期発見だと、治療も早く済みます。受診した結果を記入した『治療報告書』は、忘れずに学校に提出してください。



梅雨時期の過ごし方で熱中症の危険度が変わる？！

今年は梅雨入りが早そうです。本来蒸し暑い梅雨の時期は、夏の暑さに耐えられるからだづくりの準備期間と言われています。

からだが暑さに適応していくと

- ・皮膚の血液量が増えやすい
- ・塩分の少ないサラサラした汗がでる
- ・体温が上がりにくい
- ・水分補給で回復しやすい



ところが、早くからエアコンをガンガン使っていると、からだが暑さに順応していないので、夏に熱中症になりやすいのです。

からだを熱さにならす(暑熱順化)簡単な方法は、

- ① 半身浴で汗をかく
 - ② ウォーキングで汗をかく
 - ③ 自転車で汗をかく
- という汗のかき方が良いでしょう。



今の時期にしっかり汗をかき、暑熱純化して、暑さに強い体をつくりましょう。

新型コロナウイルス感染症の感染
拡大が心配されますが、6月5日

体育祭練習が始まります！

(土)の体育祭に向けて、感染予防をしながら、練習が始まります。暑さになれていない今の時期は、気温が夏ほど高くなくても、熱中症になりやすいと言われています。水分補給用に水筒を持ってきて、運動前後には必ず水分補給をするように心がけましょう。去年は、人の水筒のお茶を勝手に飲む人がいてびっくりしました。人としてのマナーはもちろんですが、新型コロナウイルスをはじめとする様々な感染症予防のためにも、人の物を飲んではいけません。忘れずに持ってきてましょう。

●●● 水分補給のポイント ●●●

- ① 運動を始める前にコップ1杯(200ml)飲む。
- ② のどが渴いたと思う前に飲む。
- ③ 1回にガブガブ飲まないで、コップ1杯程度飲む。
- ④ こまめに回数を分けて飲む。30～40分に1回程度。
- ⑤ 少し冷たい位の温度。
- ⑥ Na濃度(塩分濃度)に気をつけて。