

保健だより 7月

令和3年7月20日(火)発行



桐生市立商業高等学校 保健室

梅雨が明けて暑さが本格的になってきました。いよいよ明日から夏休みです。

部活動やアルバイトなどで忙しい人も、楽しい予定でウキウキしている人も、熱中症対策や感染症予防をして、充実した夏休みを過ごしましょう。

コロナに負けない! 暑さに負けない!

1 健康観察記録表をつける

毎朝検温をして、自分の健康状態をチェックしましょう。
発熱だけでなく、症状の確認も忘れずに!!

- 【観察のポイント】
- ・37℃以上の発熱の有無
 - ・咳、のどの痛みなどの風邪症状の有無
 - ・腹痛や下痢、嘔吐などの消化器症状の有無



上記の症状があるときは...

体調が悪い時は免疫力が低下しています。
免疫力が下がると、熱中症になるリスクが高まったり、感染症にかかりやすくなったりします。無理をせずに、自宅で安静にしましょう。
※症状が続く場合には、必ず医療機関に相談をしてください。

2 規則正しい生活をする

- ① 睡眠をしっかりとる。
- ② 食事のバランスを意識して食べる。



十分な睡眠は、疲労回復の効果があります。
また、朝日を浴びることで
幸せホルモン(セロトニン)が分泌されます。
夜更かしはほどほどにして、朝9時までは
起床するようにしましょう。



栄養バランスの取れた食事は、腸内環境を整えてくれます。腸内環境が整うことで、
免疫力がUPします!
特に朝ご飯は大切です。朝食をとる習慣をつけましょう。

3 暑さ対策の工夫をする

体感温度が下がると、体への負担が減ると言われています。
暑さを和らげる工夫をして熱中症を予防しましょう。

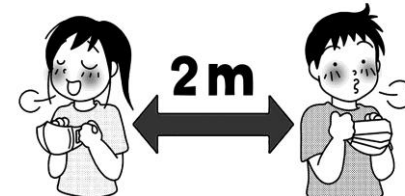
いつも以上に水分補給!



のどがかわいたと感じる前に!

喉の渇きを感じた時には、すでに脱水症状が進んでいます。こまめに水分を取りましょう。
運動前の塩分タブレットもおすすめ!

マスクをはずせる距離を保とう!



SOCIAL DISTANCE

マスクによって、呼気からの熱の発散が妨げられています。
時々、外して水分も補給しましょう。

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

顔を洗う・首や足首を冷やすなど、
体の表面の熱を逃がすことも有効です。

涼感グッズ フル活用!



通気性の良い素材を選び、
熱を逃がしやすい服装をしましょう。

健康診断で 治療勧告のおたより をもらった人へ

勉強でもスポーツでも、
自己管理ができなければ
いい結果は出せません。自由に使える時間が増える
夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。
治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。

