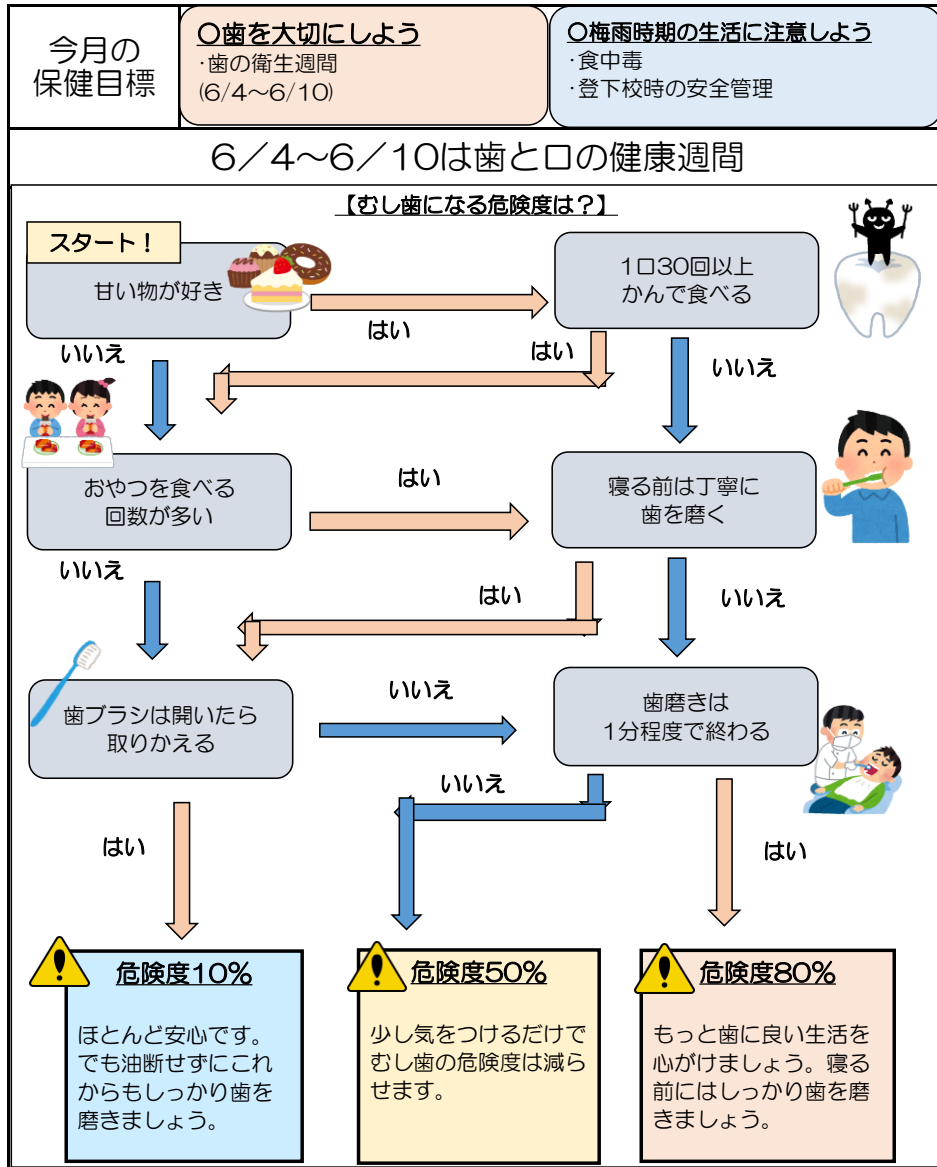




保健だより

《本校HP掲載》

仙台大学附属明成高等学校
保健室 2021年6月
NO. 3 A面



梅雨の体調管理は「温度」と「湿度」にも注目!

6月に入って衣替えが済んだこともあり、半そで姿をよく見かけるようになりました。これから夏にかけて気温がどんどん上がっていくことに加え、梅雨に入ると湿度が高くなり、むし暑く感じる日が増えてきています。その一方で「梅雨寒」という言葉があるように、くもりや雨の日などに気温が思ったより下がることもあります。その日・その時の気候に合わせ、体調を崩さないための工夫を心がけましょう。また、梅雨の晴れ間などに気温や湿度が急に上がったときは熱中症が起こりやすくなります。感染症対策に加えて、こまめに水分をとる・日差しが出たら帽子をかぶるなどの対策をくれぐれもお忘れなく。もちろん、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事は体の調子を保つためにこの時期にも欠かせません。

生活習慣乱れていませんか?~感染症対策にもつながる健康管理~

5月の連休明けから、生活習慣の乱れにより体調を崩す人が増えていきます。睡眠不足・朝食欠食など改善可能なものがほとんどです。検温だけでなく、日頃から自分自身の健康管理を行うことが、新型コロナウイルス感染症対策にもつながります。日常的に健康管理を行っていれば「いつもと違う」ことにすぐ気がつきます。体調が優れないときは、無理に登校せず自宅でゆっくり休みましょう。また、新型コロナウイルス感染症の症状が疑われる場合は、事前に連絡をした上で、かかりつけの病院を受診してください。夏に向けて感染症対策と熱中症対策を行って行きましょう。

皆さんは持っていますか?梅雨を快適に過ごすアイテム3選

- | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| タオル
雨で濡れたときや汗を拭くときに大活躍。 | 替えの靴下
雨の日、濡れた靴下は履き替えましょう。 | ビニール袋
濡れた靴下やタオルなどをに入れるのに役立ち |
|-----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|

よく雨の日には保健室に「タオルをください」や「ビニール袋をください」などの理由で入室する人がいますが、保健室で使用するタオルやビニール袋などは体調がすぐれず、思いがけず嘔吐してしまった人や出血している部分を押さえるなどの緊急を要する人が使用する物ですので、貸したり渡すことは原則出来ません。本当に必要としている人が使えなくなってしまう。多くの場合、天気予報を見れば雨が降るかどうか分かりますし、雨が降るとい情報がない場合も常にかばんに入れておいて損はありません。「備えあれば憂いなし」です。