

北高 SMILE

第2号

令和5年5月発行
長崎北高校保健室



高総体直前！最高の結果を出すために…



高総体が目の前に迫ってきましたね。3年生にとっては、最後の高総体。きっと気合十分で毎日の部活動に励んでいることでしょう。

しかし、5月のGW明けごろから体調が優れず、欠席する生徒や保健室を訪れる生徒が増えてきています。今までの練習の成果を、本番で十分に発揮するためには、何事も健康な体があってこそ！！

規則正しく、栄養満点の食事や十分な休養をとり、『体をケアすること』も練習の一環だと思って、日々の学校生活を送ってほしいと思います。

高総体で良い結果が出せるよう、保健室からも精一杯、応援していますよ！



発熱・風邪症状の生徒が増加！！

感染症対策の徹底及び感染症に負けない体づくりを。

ニュース等でも話題になっていますが、他県ではインフルエンザの爆発的流行で、学級閉鎖や学校閉鎖となった学校が出ています。北高では、新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ等の感染拡大はみられませんが、発熱等で欠席・早退、保健室来室する生徒は増えている状況です。

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ等に限らず、体調管理をしていく上で感染症対策はとても重要です。

手洗い・うがい・消毒の徹底！規則正しい生活を！！

カゼ・感染症

かかる前に

しっかり手洗い

夜ふかししない

人の多い場所を避ける



かかったら

消化のよいものをとる

ゆっくり休む

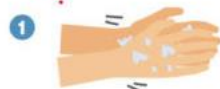
こまめに水分補給



できていますか？正しい手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのばすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

高総体期間中では多くの人々との接触があります。高総体後も北高生みんなが元気よく学校生活を継続できるよう皆さん一人一人が感染症対策・体調管理を意識しましょう。

急ば 暑さ 注意報

暑さ対策

通気性のよい服や下着で調節

帽子で直射日光を避ける

こまめな水分補給

タオルで汗を拭く

疲れたら休む



日差しがきつく、暑い日が多くなってきました。しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。

その状態で運動すると...

熱中症のキケンあり!

暑さに備えた体づくりをしよう

1 キケン! 過度な運動

運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10~15倍です。

体内の熱は、汗が蒸発するときと一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

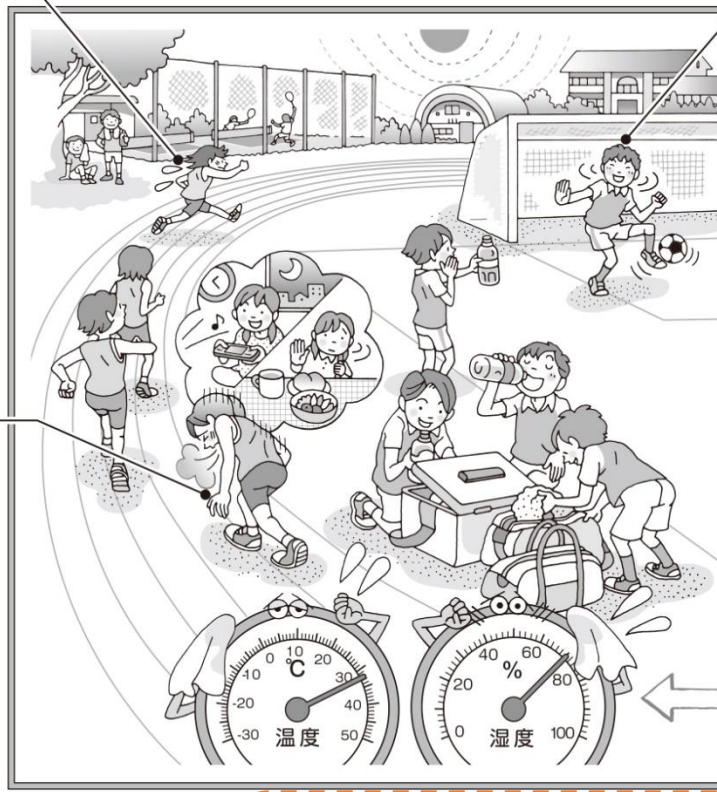
暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

2 キケン! 体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経(交感神経・副交感神経)がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。

朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。



3 キケン! 水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。

運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。

熱中症は “湿度” にも注目!

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。

気温がすこし低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。

まだまだ続きます 健康診断



健康診断も皆さんの協力により、折り返し地点を迎えました。いつも真面目に検診を受けてくれてありがとうございます。6月までは健康診断は続きます。実施要項など配布されるお知らせをよく読んで、健康診断に臨んでくださいね。

健康診断結果は大切な体からのメッセージ。受診が必要な生徒の皆さんは早めに受診をお願いしますね。

健康診断の日程

- 6月 8日(木): 眼科検診(1年生)
- 6月 9日(金): 歯科検診(2年生)
- 6月 14日(水): 歯科検診(1年生)
- 6月 15日(木): 歯科検診(3年生)

※詳細は掲示されるお知らせをよく確認しましょう。