

5月のほけんだより

令和4年 5月27日
大村高校 保健室

新年度が始まり2か月が経とうとしています。新しい学年やクラスには慣れましたか？5月は1年のうちでも過ごしやすい時季ですが、連休明け・中間考査後で疲れが出やすいときでもあります。疲れを感じたときは早めに寝て、心と身体をしっかりと休養させましょう。

いよいよ高総体が始まりますね。日ごろの練習の成果を発揮できるよう、日々の検温、手洗い、手指消毒、マスクの着用等、感染予防対策には引き続き取り組んでいきましょう。



「相談力」も大切な“力”です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは



話しかけやすい人は誰ですか？
親身に聞いてくれる人がきっといるはず。切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。

これからいろいろな経験を積み重ねていくみなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい“力”です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！



暑さに備えた体づくりをしよう

気温や湿度が高い時季になってきました。熱中症に気をつけましょう。

熱中症は、「環境」「からだ」「行動」の3つの要因により引き起こされる可能性があります。

- ① 「環境」：気温が高い、湿度が高い、風が弱い など
- ② 「からだ」：脱水状態、寝不足などの体調不良 など
- ③ 「行動」：激しい運動、慣れない運動、水分補給できない状況 など

【参考：環境省「熱中症予防情報サイト」wbgt.env.go.jp】

熱中症を予防するために



涼しい服を着よう



日陰を利用しよう



帽子をかぶろう



こまめに水分補給しよう

トイレに生理用品を設置しました

みなさんが安心して学校生活を送れるよう、県立学校に生理用品を設置することになりました。本校の設置場所は、本館 1 階西側女子トイレ（保健室横来賓用）・南館 2 階女子トイレ・本館 3 階西側女子トイレ（会議室横）、保健室です。

生理用品は、各自で準備することを基本としますが、生理用品を持ってこれなくて困ったとき、急に生理になってしまって困ったときに活用してください。



5月31日は世界禁煙デーです

5月31日

世界禁煙デー



喫煙は、

- *がん、心筋梗塞、動脈硬化などの病気の原因になる。
- *周りの人の健康にも害がある。副流煙（タバコから立ち上る煙）を吸い込むことで、タバコの被害を受けている。
- *お金がかかる（タバコ代や病気の治療費など）。

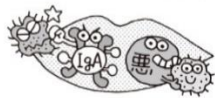
さらに、喫煙を始めた時期が早いほど、がんになるリスクやニコチンへの依存度が高くなるといわれています。今は吸わないだけでなく、

大人になっても、軽い気持ちでタバコに手を出さず

「ずっと吸わない」ことを心がけましょう！！



歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするので！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと

これも感染症予防の大切なマナーです

