

保健だより

発行日 令和4年7月15日（金）

発行責任者 南会津高等学校

養護教諭 長谷川 千絵美

明日から夏休み

健康管理に気を抜かず 元気に2学期を迎えよう！

1学期後半に多かった熱中症疑い 予防策は？

水分補給は、飲み物なら何でもいいわけではありません。汗をかくことで水分だけでなく、ナトリウムやカリウムなど体内の様々なミネラルが消費されます。ハードな運動をしている人は特に、いくら水分補給をしても失われたミネラルを補給できていないと、徐々に熱中症になっていくケースがあるのです。そのため、水分が吸収されやすく成分調整されているスポーツ飲料を適度に活用することがよいとされています。また、野菜・果物などを取り入れた栄養バランスの取れた食事、十分な睡眠をとることを日々心がけることが熱中症予防には欠かせません。



コロナ第7波突入 新たな株 熱中症対策との両立を



一時落ち着きを見せた流行も、さらなる流行拡大を見せています。これまで学んできた感染対策と熱中症対策を両立させ、感染予防に努めてください。熱中症対策も重要です。マスクを外すときは、換気の良好なところ、人との距離を保てるということが絶対条件です。行動は慎重に、感染リスクを常に意識した行動に心がけましょう。

治療は夏休みに終わらせる！ 学校保健委員会から

内科、眼科、歯科の受診勧告を受けている人は、速やかに受診を済ませるようにしてください。先日、学校保健委員会が開かれ、受診率の向上について、只見町の歯科医齋藤さゆり先生をお呼びしてお話いただきました。海外では『予防歯科』という概念が定着していて、歯科医院へは何も症状がなくても定期的に受診し、プロケアを受けることが当たり前だそうです。そのため、80歳の時の残歯数は日本では約8本、海外では20本。すごいですよね。いかに普段のケアが大切なのかわかります。むし歯になって受診するのは当然！受診勧告を受けていない人も定期的に受診し、未来の自分の健康を今から守っていきたいですね。詳しくは、保健委員会の生徒の皆さんがまとめてくれた「学校保健委員会だより」（本日発行）をぜひ読んでください。



心と体をしっかり休ませる 2学期から受験本番

1学期、皆さんよく頑張りました。一人一人が見えないところで、努力したり、苦勞したり、悩みや不安を抱えながら過ごした人は少なくないでしょう。結果はともあれ、一旦夏休みにリセットしましょう。頑張った部分は認め、2学期また再スタートを切れるように、リフレッシュする時間を作るようにしましょう。受験勉強などで時間がない人も、お風呂にゆっくり浸かったり、1日30分でもいいから自分の好きなことをする時間を作ったり、夏の朝のすがすがしい空気を感じながら散歩したり、時間のない中でも工夫してゴールまで走り切れるエネルギーを貯えましょう。

不安や心配事、悩み はいつでも 保健室に 他機関も利用して

な～んか元気がでない。眠れない。好きな趣味も興味が持てなくなった。なんか笑えない。なんてときは、保健室に声をかけてください。保健室は、いつでもそんなあなたの話を聞きたいと思っています。秘密は守ります。どうせ解決はしないから・・・と思う人もいるかもしれませんが、人に話して聞いてもらうとなぜか心が楽になるものです。相談待っています。

外部にも相談機関があります。ぜひ活用してみてください。相談するのをためらったときは、相談が必要な時です。

福島いのちの電話

ひとりぼっちで悩まずに

しみじみ

TEL **024-536-4343**

年中無休 午前10時～午後10時

毎月第3土曜日は

午前10時から翌日午前10時までの**24**時間相談