

保健だより 9月

令和 5.9.1
大楽毛中学校
養護教諭

2学期がスタートしました。



2学期がスタートしましたが、釧路とは思えないほど、暑い日が続いていますね。(2~3日前からだいぶ涼しくなってきましたが…) 猛暑の影響もあり、頭痛・吐き気などの軽い熱中症症状で保健室に来室する人が増えています。暑さもあと、もう少し続きそうです。水分補給などの熱中症対策を引き続きお願いします。

～夏休み中の健康調査より～

風邪を引いてしまった人やちょっぴりけがしてしまった人が数名いましたが、ほとんどの人が、健康に過ごせたようで、安心しました。

夏休みの思い出 (一部抜粋)

友達とたくさん遊んだ・家族とキャンプに行った・花火大会に行った・お祭りに行った・勉強を頑張った などなど…

みんな楽しく夏休みを過ごせたようですね!

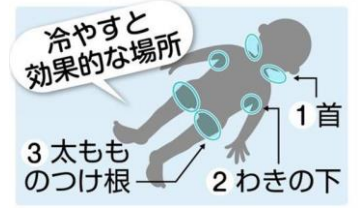


熱中症を予防しよう!

新型コロナウイルス感染症の影響で、まだマスクを取るのが不安な人がたくさんいると思います。しかし、高温・多湿の環境では、マスクをつけていることで熱中症のリスクが高まる可能性があります。屋外では、マスクを外すようにしましょう。特に運動をするときは外すようにしましょうね。また、熱中症から体を守るために暑いときは、T シャツになり薄着で過ごすようにしてください!



運動時はマスクを外そう!



冷やすと効果的な場所



暑い時は、Tシャツになろう!

感染症にも要注意!



手洗いは、石鹸をつけて丁寧に!

5月から新型コロナウイルス感染症が、5類へと移行され、行動制限もなくなりました。でも、病気がなくなったわけではありません。夏休みあけ、少しずつ感染者が増えつつあるようです。普段とは違う症状(発熱・からだのだるさ・のどの痛みなど)がありましたら、大事をとって家庭で様子を見るようにお願いします。無理をしないようにしてくださいね。



無理をしないで休養を!

体育祭の練習が始まります。



本格的に

筋肉痛を防ぐコツ



スポーツの秋がやってきました。慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいるかもしれませんね。

筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

軽い運動習慣

日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

ウォームアップ・クールダウン

血流が良くなって筋肉が柔らかくなり、疲労も軽減されます。



ここ3にも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン
0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きざらびっと



保健室にも相談に来て下さいね。

体調・けがに気を付けて、みんなでおたふエスを成功させよう!