



6月号
梅南中学校 保健室

梅雨の季節は心も体も不安定になりがち。毎日スッキリ元気！とはいかないことも多いと思います。
しんどいときは無理せず、「休むときは休む！頑張るときは頑張る！」
体調を崩さないように、毎日リズムよく、メリハリのある生活を心がけましょう。

新しいコロナ対策

新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行し、一つの節目を迎えました。しかし、感染リスクはゼロにはなりません。日常的な感染対策は継続していきましょう。

(1) 感染リスクを自分で判断し、それを避ける行動をとる

〔手洗い、消毒、マスク着用など〕

(2) 何か症状があれば、我慢せずに保護者や先生に相談する

(3) できる限り、換気をおこなう

(4) 日々の清掃で、清潔な空間を保つ

(5) 身体の抵抗力を高める〔睡眠・運動・食事・ワクチン接種など〕

◎感染が判明した場合

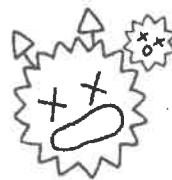
インフルエンザなどと同様に出席停止となります。また解除後も、発症から10日を経過するまでは、マスクの着用を推奨します。

・期間

「発症日を0日目として5日経過し、薬を使わずに解熱かつ呼吸器症状が改善傾向になって1日経過するまで」

※感染を証明する検査結果や、登校にあたっての陰性証明は必要ありません。

※濃厚接触者の特定は行われません。



「がんばりがしのはやし。」



～「ありのままの自分」を受け入れる～

多くの人は自分にコンプレックスをもっていると思います。容姿、学力、スポーツ面、などなど…。

自分自身を見つめたとき、自分の嫌いなところは自分をより良い方へ成長させるポイントでもあります。

熱中症の基礎知識

熱中症はどうやっておこるのか

熱中症を引き起こす条件に、「環境」と「身体」と「行動」があります。

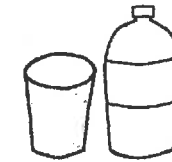
「環境」

気温が高い、湿度が高い、
風が弱い、日差しが強い、
締め切った屋内、など



「身体」

食事をしっかりとれていない、
水分不足、体調が悪い、
暑さに慣れていない、など



「行動」

激しい運動、慣れない運動、
長時間の屋外での活動、など



人間の身体は、体温が上がっても汗をかいたり皮膚の温度を上げたりすることで、体温を外へ逃がす仕組みになっていて、自然と体温調節をおこなっています。

しかし、「環境」「身体」「行動」の条件が要因となり、体温調節のバランスが崩れると、身体にどんどん熱がたまり、熱中症となります。

熱中症を予防するには

- ・暑さに負けない身体をつくる（日常的な適度な運動、適切な食事、十分な睡眠）
- ・水分と塩分を補給する（水筒は必ず持ってきましょう！）
- ・衣服を工夫する
- ・日陰などを利用し、こまめに休憩する
- ・気温の高い日は外出を控える
- ・扇風機やエアコンを利用する



しかし、それを誰かと比べて「自分はダメだ…」と思ってしまい、悲しくなったり落ち込んだりしてしまうことはありませんか？

「ありのままの自分」を受け入れるということは、自分の良いところも嫌なところも、がんばるところも「ダメだなー」と思ってしまいうところも、できることもできないことも、全部ひっくるめて「これが今の自分」と認めることです。

そのままの自分を自分で肯定すると、なんだか気持ちがちょっと楽になったり、自分のことがちょっと好きになれたり、なによりそれがあなたの魅力になる・・・かもしれません(*^-^*)