

ほけんだより6月

Vol.2

生浜高校保健室

R2.6.15

約3ヶ月の休校があげ、授業も始まりました。久しぶりの学校生活に心身ともに疲れもたまってきているのではないのでしょうか。休校中に生活リズムが乱れてしまった生徒も多いと思います。疲れをたまりにくくするためには、まずは生活リズムを整えていきましょう。

生活リズムを整えよう

規則正しい生活を送るために、運動、食事、休養・睡眠の調和のとれた生活を送りましょう。

- ✓ 自分の体調に合った運動をしよう。
- ✓ 栄養バランスの良い食事をとろう。
- ✓ 夜は早めからだを休ませよう。

→寝るときに長い時間スマホをみていると

ブルーライトの影響により睡眠の質の低下につながります。

紫外線と似た性質(UV波)を持っており、シミやしわの原因にもなる可能性が・・・



◎熱中症に気をつけましょう

少しずつ気温・湿度も上がってきて、蒸し暑く感じる事が多くなってきました。また、今年にはコロナ対策としてマスクも着用しており、熱がこもりやすく、熱中症のリスクがさらに高まる事が考えられています。

コロナ対策はもちろん、今から熱中症対策もおこなっていきましょう。

【熱中症対策】

- ✓ 水分をこまめにとる
(適度に塩分もとります)
- ✓ 日傘・帽子、日陰を利用する
- ✓ 気温に合った涼しい服装を意識する
- ✓ こまめに休憩する
- ✓ 体調が悪いときは無理をしない。

緊急事態宣言も解除され、学校も始まり、外出する機会が以前より増えていると思います。

しかし、私たちにはウイルスや菌は見えません。どこについているのか、誰が感染しているのかもわかりません。

そんな見えないウイルスや菌に感染しないためにも、今後も手洗いうがい、マスク等の対策を心がけていきましょう。

