

# 保健だより 5月

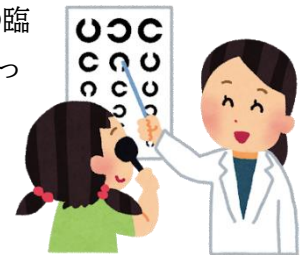
令和2年5月発行  
磐城桜が丘高校

皆さん、臨時休校中はどのように過ごしていますか？夜遅くまで起きていたりして昼夜逆転の生活を送っていませんか？分散登校等が終われば本格的に学校生活がスタートします。毎日の学校生活が元気に過ごせるように、普段の生活を見直して整えてみてはどうでしょうか。

## 各健康診断・スクールカウンセラー来校日の日程が変わります！！

4月の保健だよりに各健康診断の日程をお知らせしていましたが、コロナウイルスの臨時休校に伴い、日程が全て変更になります。変更後の日程については、学校生活がしっかりとおくれるようになった後、決定したのから随時連絡していきます。

スクールカウンセラーの先生の来校日も、一部予定していた日程とは変更になっている箇所があるので、保健だより等を使ってお知らせしていきたいと思います。



## ～ 一人ひとりができるコロナウイルス対策 ～

段々と感染者が減り緊急事態宣言が解除されましたが、だからといって気を抜いてはいけません。遊びに行きたい気持ちもあると思いますがもう少しの間、不必要な外出は控え、外出時にはしっかりと対策をしましょう！

### ●うがい・手洗い

外出先からの帰宅時や食事前などこまめに、うがい・手洗いを！

### ●普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけて、免疫力を高めよう！

### ●適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下してしまいます。

### ●外出するときはマスクを付ける



## 🌸 ストレス発散方法 🌸

家にいる時間が長いことで段々とストレスが溜まってきます。ストレスを溜め込まないためにも、自分に合ったストレス発散の仕方を見つけてみてください！！普段の生活でも役立つようなちょっとした発散方法を載せてみました。例えば...

- 軽い運動やストレッチをする... 体を動かしてリフレッシュしましょう。
- 日光浴をする... 日光浴をすると幸せホルモンであるセロトニンが分泌されます。
- 部屋の掃除や片付けをする... 部屋全体がスッキリすることで、心もスッキリします。
- 涙活してみる... 「涙を流す活動」のことで、涙を意識的に流すことでストレスが緩和されます。

## ～ 規則正しい生活を送れていますか？ ～

生活のリズムを整えて規則正しい生活を送ることは、自律神経やホルモンのバランスを整え、脳を活性化し肥満やストレスなど心や身体にとっても良い影響があります。人間の体の中には体内時計があり、起きてから寝るまで心と身体が活動状態に合わせてリズムを刻んでいます。

### 規則正しい生活のコツ4か条！



#### 朝日を浴びよう！

朝起きて太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされます。乱れたリズムを調整して一日をスタートすることができます。

#### 朝食をしっかりと食べよう！

血糖値が低く脳の働きが低下した状態の身体も、朝食を食べることでしっかりと目覚め、身体の機能を正常に整えてくれます。

#### 適度な運動をしよう！

激しい運動をしなくても、散歩程度に歩くだけでも身体のリズムを整えるのには効果があります。



#### 同じ時間に寝れるようにしよう！

ついつい夜更かしをしてしまいがちですが、毎日の就寝時には部屋を暗くしたりして、入眠モードを作り寝る時間を定着させるようにしましょう。



## 本格的な暑さがやってくる前から熱中症対策!!

臨時休校に入ってから、みなさんは身体を動かしたりしましたか？暑いと感じる日も増えてきましたね。これからはもっと暑いと感じる日も多くなります。暑さに慣れていない時期や、それほど高くない気温でもいろいろな条件が重なることで、熱中症が発生してしまいます。本格的に暑くなる前から熱中症予防をして、夏を健康に過ごしましょう！

### < 熱中症予防の原則 >

服装は軽装にして、吸湿性や通気性の良い素材にする。

体が暑さに順応できるように、徐々に暑さに慣らしていく。

こまめに水分補給をする。(スポーツドリンクや 0.2% の食塩水が良い。)

運動はなるべく涼しい時間帯に行うようにする。

室内であっても熱中症は起こります。換気や風通しをよくしましょう。

