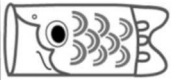


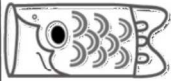


保健だより 5月号

平城高等学校 保健室
平成 30 年度



4月も終わり、早いものでもう5月です。新しいクラスには慣れましたか？明後日からはゴールデンウィーク後半です。新しい環境になり、疲れが溜まっている人も多いのではないのでしょうか？ゆっくり休んだり、好きなことをしたりと元気をチャージしましょう。



ゴールデンウィークが終われば、球技大会や校外学習、中間考査と行事が盛りだくさんです。体調を崩しやすい季節ですが、万全の体調で臨めるよう、規則正しい生活を心がけ、しっかり体調管理をしましょう。



自分の平熱を知っていますか？



平熱というと、一般的には 36.5℃~37.0℃ くらいを指します。ですが、人によって普段の体温は違います。

自分の平熱より1℃以上高いと「からだに何か起こっている」と予測できます。健康な時に体温を測って、自分の平熱を知っておきましょう！

体温は一日の中で変化します。午前3時~5時ごろが一番低く、午後3時~5時ごろが最も高くなります。自分の平熱を知るには、起床後、午前中、午後、就寝前の1日4回測ると良いです。

体温は、簡単に分かる健康状態のバロメーターです。普段から、時々測る習慣をつけましょう。



5月11日は球技大会です

1. 体調管理に注意

- 気温も高くなり、熱さを感じる時期です。水分補給をこまめに行い、熱中症に十分注意しましょう。
→昨年は、1人の生徒が熱中症になりました
- 睡眠不足、朝食抜きは熱中症や貧血症を引き起こしやすくなります。また、判断を鈍らせるため、ケガをしやすくなります。
- もともと体調が悪い人は無理をしないようにしましょう。

注意

自動販売機に、水やお茶、スポーツドリンクがありますが、多くの生徒が購入するとすぐに売れ切れてしまいます。ですので、余裕をもって「少し多いかな？」と思うぐらいの水分を各自用意しておきましょう！

2. つき指・爪割れに注意

- 爪は短く切っておきましょう。爪が長いと、つき指や爪割れの原因になります。自分がケガをするだけでなく、相手も傷つけてしまうことになります。
→昨年は、14人の生徒がつき指をしました

3. ケガをした時は・・・

- 擦り傷などのケガをしてしまった時は、水道で汚れを洗い流してから、救護 TENT まで処置を受けに来てください。

ルールを守って、ケガのないよう
楽しい球技大会にしましょう！！

