

—感染症対策をしながら、充実した夏休みを—

令和3(2021)年7月16日 厚木東高等学校 保健室

7月22日から夏休みが始まります。自宅など学校以外で過ごすことが多くなりますが、感染症対策をしっかり行い、元気に充実した夏休みを過ごしましょう。これからの時代は「感染症対策」が当たり前になっていくと思います。



夏休み中も毎朝体温測定し、健康観察票に記録を！！

○毎朝、定時に体温測定と健康チェックを行い「健康観察票」に記録してください。
(7月と8月の「健康観察票」は8月末に提出です。記録と保管をしっかり！)

○発熱や風邪症状等がある場合は、外出せず自宅で休養してください。

○症状等で心配な場合は医療機関等に電話をしてその指示に従うとともに、PCR検査を受ける場合や濃厚接触者となった場合は、学校に電話連絡をしてください。



※4月からの定期健康診断で再検査や受診のお勧め等の連絡があった人は夏休み中に受診してくださいね。保護者記入の結果報告書は夏休み明けに担任の先生や保健室までお願いします。

夏休みの体調不良あるある・・・

○冷房がきいた部屋でゆっくりしているのに、体調不良・・・

→冷房病かもしれません。

○自律神経は体温調節や発汗などのコントロールをしています。バランスが崩れると「冷え」に対する抵抗力が弱くなってしまいます。足腰の冷え、だるさ、肩こり、頭痛、下痢、不眠など「冷え」によって起こる様々な症状が冷房病と言われるものです。

○エアコンの運転中にサーキュレーターや扇風機を併用すると、室内全体に冷気が行き届いて体感温度が下がります。設定温度を下げる前に工夫してみてください。

○エアコンをつけっぱなしにすると体が慣れて寒さにも鈍感になります。時々エアコンをとめ、窓をあけて外気を取り入れることも大切です。また、入浴して身体を温めると体温調節機能が改善されます。

○毎日暑くて食欲がないので、冷たいものばかり食べている、食欲がない、元気が出ない・・・

→夏バテかもしれません。

○冷たいものばかり食べていると胃腸の働きが悪くなります。そのため、体内に栄養素を十分に吸収できなくなって体力も低下し夏バテになってしまいます。

○夏バテを防ぐには、栄養バランスの良い食事をとることが大切です。そして、早く寝て早く起きる、朝ご飯をしっかり食べるなど、規則正しい生活リズムで過ごすことが一番です。



コロナ時代の熱中症対策！！

◆運動時は、原則としてマスクの着用なしでOK

○マスクを外しているときは、人との距離を保つ、近距離での会話や発声を控える等の注意が必要です。

○顔のほてりやめまい、吐き気、立ちくらみなど熱中症が疑われる場合は、すぐに涼しく風通しの良い所に移動して休養と水分補給が必要です。症状が改善されない場合は受診してください。

◆こまめな水分補給

○マスクをしていると喉の渇きを忘れてしまいがちです。喉の渇きは、脱水が始まっている証拠です。喉の渇きを感じる前に、こまめに水分を摂ることが大切です。

○激しい運動時は、水分・電解質補給、エネルギー補給も兼ねたスポーツドリンクが有効な場合もあります。



保健室から …深い呼吸で心に元気を…

心が元気であるためには自律神経がバランス良く働いた状態であることが不可欠！！不安が強かったり落ち込んだりすると交感神経が優位になり呼吸が浅くなりがちです。また、コロナ禍でマスクによって呼吸が妨げられていると、たとえストレスがなくても体がストレス状態だと勘違いしてしまうことがあります。そこで、**意識的に深い呼吸を行い酸素をたくさん取り入れることを習慣にしてみましょう。**深い呼吸は心と体をリラックスさせて副交感神経を優位にし、自律神経のバランスを整えることにもつながります。

不安や心配な事があり解決できないときは、一人で抱え込まずに信頼できる友人や家族、先生等に相談しましょう。**24時間子供SOSダイヤル(0120-0-78310)**等も利用できます。

