



東温高校
保健室

皿ヶ嶺登山に向けて

5月8日（木）に皿ヶ嶺登山が行われます。自然に触れたり、仲間との交流を深めたり、登山を楽しむ体験にするためには、体調管理が大切です。以下の点に注意して、心地よい疲れを感じながら楽しみましょう。



十分な睡眠をとり、朝食を必ず食べて登校しよう！

睡眠不足と朝食抜きは体調不良の原因になります。前日は十分な睡眠時間を確保しましょう。また、朝食も必ず食べてきてください。



体調が悪くなったら、早めに申し出よう！

体調の変化を感じたら、無理せず近くの教員に申し出てください。無理して続行することは事故やけがを引き起こします。安全に登山を終えるために自分の体調に気を配りましょう。



防虫対策と熱中症予防をしよう！

山の中にある登山道を上ります。上下とも冬の体操服の着用、首元にタオルを巻く、帽子をかぶるなど、マダニやその他の虫刺されに注意しましょう。また、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分を補給して熱中症予防に心がけてください。



マダニ



ヒトの皮膚をかんで血を吸いますが、その際に「重症熱性血小板減少症候群」などのさまざまな感染症を媒介します。また、一度かみつくと1～2週間ほど離れません。発見したら無理に取らず、すぐ受診したほうがよいとされています。

健康診断について

- 結核検診（1年生）は、二次検査や精密検査が必要な人のみお知らせします。
- 尿二次検査は、5月22日（木）です。対象者へは連絡しますので、忘れずに提出してください。一次検査が未提出の人も、この日に出してください。
- 治療勧告書（受診報告書）を渡されている人は、早めに医療機関を受診しましょう。また、受診した人は受診報告書を保健室に提出してください。

春こそ熱中症に注意！！

この時期は暑さに慣れていないので、熱中症になる危険性が高まります。体を暑さに慣れさせることを「暑熱順化」といいます。本格的に暑くなる前に、暑さに体を慣れさせ、暑さに強い体を作りましょう。数日、暑さから離れると暑熱順化の効果は薄れてしまいます。継続的に無理のない範囲内で取り組みましょう。



30分程度のウォーキング
やサイクリングなど



30分程度の筋トレやストレッチ



入浴
(湯船に入る)

また、寒暖差が激しい時期でもあります。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で
体感温度を調節しましょう



気温が高いときは
のどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で
紫外線をさけましょう

生活習慣を見直す

心と体はつながっています。心を元気にするには、生活習慣を見直して体の調子を整えることも大切です。バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動などを心がけましょう。



見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、「もう半分しかない」と思うのではなく、「まだ半分もある」と捉え直してみよう。同じものでも見方を変えれば、気持ちも変わってきますよ！



誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。



自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ベッドとのんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、何でもよいのです。自分なりのリラックス法をいくつか見つけておきましょう。



心の健康を
保つために
できること