

# ほけんだより GW号

令和4年4月28日  
鹿児島工業高校保健室

先日、県内において、新型コロナウイルス感染者が1日当たり900人を超えました。特に、10代での感染者が多く、また、従来に比べて非常に感染力が強いという特徴があります。しかしながら、校内においては皆さん一人一人が感染予防を頑張っているおかげで、今週は感染者が減少傾向に転じました。さて、明日からゴールデンウィークに入ります。学校外で過ごす時間が長くなりますが、校内での頑張り同様、感染対策を徹底してほしいと思います。

また、最近蒸し暑くなっていますので、こまめに水分補給、休憩をとるなど熱中症対策も行ってください。

ゴールデンウィーク明け、皆さんが元気に登校できることを楽しみにしています。

## ゴールデンウィーク（GW）の過ごし方について 感染対策を徹底しながら充実したGWを過ごしましょう。

- 毎日の検温・体調管理に努め、体がだるい、熱がある、のどに違和感があるなど、いつもと体調が異なる時は、外出を控えて（部活動を休む）、早めに医療機関を受診する。
- タオルやドリンクなど共有しない。
- 部活動の休憩や更衣の時はマスクを着用して大声を出さない。対人距離を確保する。
- 食事中は黙食を徹底する。食事中はマスクを外すため感染リスクが高まります。
- 遠征や合宿等の移動中は換気を行い大声を出さない。
- 手洗い・手指消毒をこまめに行う。ハンドソープを使って丁寧に手を洗いましょう。  
手洗いのタイミング…
  - ・ 部活動の前後・共用物を触った後、食事の前後、公共交通機関の利用後など。
- マスクの着用（食事・運動以外は常時着用を心がけてください）
  - ・ マスクを鼻からあごまですき間なくフィットさせ、しっかりと着用してください。
  - ・ 飛沫をおさえる効果の高い「不織布マスク」の着用を推奨します。
  - ・ マスクを着用していて息苦しい場合は、外して人混みを避けたところで休みましょう。これから熱中症も心配されるので、マスクを着用していて熱がこもってきついときはマスクをすぐに外して涼しいところに移動して人との距離をとってください。その際は、近距離での会話を控えてください。
- 部活動中、屋内・屋外ともに、換気を十分に行ってください。
- 十分な睡眠・食事の確保。ウイルスに負けない免疫力を高めましょう。



# こんな人は 熱中症になりやすい!?

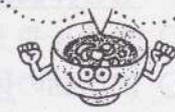


すると、その後



夏こそ“みそ汁”で元気に!

- いいこと① 栄養満点** みそには、必須アミノ酸9種類に加え、ビタミン・ミネラル、食物繊維など、多くの栄養素が含まれています。野菜や肉・魚など何でも入れられるのもみそ汁のいいところ。簡単にたくさんの栄養をとることができます。
- いいこと② 体を温める** エアコンの効いた室内にいたり、冷たい食べものばかりとっていると、体はお疲れモードに。みそ汁が体の中からじんわり温めてくれます。
- いいこと③ 熱中症対策に** 熱中症も心配のこの時期。汗で失った塩分をみそ汁で補給しましょう。また、みそは腸内環境を整えてくれるので、免疫力アップにも効果が。暑さに負けない体を作ります。



## 熱中症を防ぐコツ

- 朝ごはん** 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。
- 睡眠** 寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。
- 休けいと水分補給** 外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに!
- たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう



## ぐっすり眠れるヒミツは コップ1杯分の汗

思いっきり走った時や、お風呂に入った時、私たちはたくさん汗をかきます。汗をかくのは熱くなった体を冷ますため。でも実は毎日“ある時間”にも汗をかいています。それが眠っている時。布団に入ってスヤスヤと寝息を立て始めると、体は汗をかき、体温を下げます。すると、リラックスしてぐっすり眠れるのです。そのときの汗の量はコップ1杯分。朝にはしっかり乾いているので、知らなかった人もいるかもしれませんね。



汗をかいてぐっすり眠るためのポイント

- 眠る前は気持ちをリラックスさせよう
- 風通しのいいパジャマを着よう