

保健だより

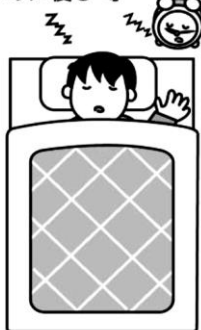
愛媛県立松山北高等学校 保健室 令和3年5月

新たな年度がスタートし、1か月が経ちました。
新生活には慣れましたか？慣れた頃にこれまでの疲れが出て、
体調を崩しやすくなります。
しっかりと睡眠をとり、体調を整えましょう！

体が疲れたな…と感じたら、上手にリラックスを！

●休息をとる

何もしない時間をもつ
早めに寝る 等



●軽く体を動かす

ストレッチをする
散歩をする 等



●感情を出す

映画や本などで泣いたり
笑ったりする 等



●五感で楽しむ

星空を眺める
おいしい物を食べる
音楽を聴く 等



緑茶を飲んでリラックス

緑茶には、人間の健康に良い
影響を与えるとされる成分が
多く含まれており、実に多様な
効果・効能があります。



- カテキン…がん予防、血中コレステロールの低下、血糖値や血圧の上昇抑制、抗菌作用、口臭予防など
- テアニン…リラックス作用、睡眠の質の改善など
- ビタミン類…皮膚や粘膜の健康維持、かぜ予防、抗酸化作用など
- カフェイン…疲労回復、利尿作用など

「新型コロナ 警戒対策期」県内ではかつてなく感染リスクが高まっています!!
～一人ひとりがさらなる感染予防の徹底をしましょう～

感染予防が日常になる

こまめに健康観察

しっかり報告



体温計はわきの下の中心に、
腕に対して30～40°の角度で差し込む。

症状なくてもマスク着用

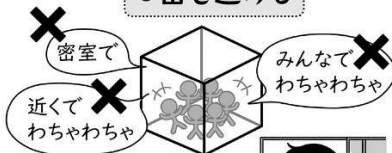
元気＝大丈夫
ではない。

無症状なだけ
かもしれない。



屋外で距離が取れるときは
はずしても大丈夫です。

3密を避ける



換気

手洗い or 消毒 30 秒



石けんと流水で。アルコールもたっぷり。

【学校内で

濃厚接触者に特定されやすい行動】

- 食後の談笑
- 体育や部活時の更衣時の会話
- 部活時の移動・給水時の会話

歯磨き中の
おしゃべりも
危険です。

- ・食事中はしゃべらず前向き
- ・話すときはマスク着用
- ・換気、手洗い、うがいの徹底

※濃厚接触者かどうかを判断するのは
あくまでも保健所です。

「まだ早い」と思って
いたら…意外と多い?

熱中症

5月ですが、真夏のように暑くなる日も出てきます。まだ暑さに身体が慣れていないため、それほど高くない気温(25～30℃)でも様々な条件により熱中症を発症することもあります。

こまめな休憩と水分補給を心掛け、熱中症を予防しましょう。

マスク熱中症にも注意！

息苦しさを感じたら人との
間隔をあけて、マスク
を外して休みましょう！



5月も続きます！

- 13日(木) 尿検査二次 (一次未提出者)
- 14日(金) ”
- 19日(水) 1年内科検診
- 28日(金) 眼科検診 <抽出者>

※26日(水)に予定していた歯科検診は6月に延期します。
