



健康だより No. 2

鹿児島県立種子島中央高等学校 発行日：令和2年7月20日



一学期も今日で終わり、いよいよ夏休みです。コロナウイルス感染症対策は、「新しい生活様式」として、学校や各家庭においても気をつけていることと思います。

コロナ禍の中で地域や大々の行事は中止や規模の縮小等がありますが、感染対策をとりつつ、なにかできるものを見つけて、そして「夏季の健康管理」を心がけてほしいと思います。

特に、3年生にとっては、自分の進路と対峙し頑張る時です。

また時間に余裕もできますので、むし歯の治療、眼科の受診、気になる症状の受診など、地域の医療機関に相談し夏休みのうちに済ませましょう。



感染対策を取りながらの

夏休みの生活リズム

を整えよう！



ワーク（勉強・部活動）・ライフ（生活リズム・気分転換）バランスを大切に

勉強

元気・充実のポイント

- 具体的な目標を持つ。
- 健康に負担のかからない計画で。
- 休養や気分転換のための時間をとる。

ときどき目を休めよう

ノートや参考書など、近い距離を見続けていると、目を動かす筋肉が疲れてきます。1時間に1回ぐらいは、遠くをながめて、目を休めましょう。

部活動

元気・充実のポイント

- 水分補給をじゅうぶんに。
- ウォーミングアップ・クールダウンをきちんと行なう。
- しっかり休養をとって、疲労回復。

お風呂で疲労回復

シャワーで汗を流すだけでなく、湯船につかることで、血行がよくなり、筋肉の疲労をやわらげることができます。

生活リズム

元気・充実のポイント

- 毎日、だいたいきまった時刻に起きる。
- 1日3回、食事のリズムを大切に。
- 日付が変わる前にふとんに入る。

起きる時間が3時間遅れると…

起きる時刻が3時間遅い生活を2日間続けると、体内時計が約45分、後ろにずれることが分かっています*。夏休みの間も、いつものペースで。

*参考：「健康づくりのための睡眠指針2014」厚生労働省

気分転換

元気・充実のポイント

- 1日のうちに、短くても、好きなことを楽しむ時間をつくる。
- ぼんやりできる時間もある。
- 過ぎたことは忘れるのも大切。

体を動かしてリフレッシュ

涼しい時間に散歩をしたり、軽いストレッチをしたりして、体を動かすと、気分がスッキリしてリフレッシュできます。

元気で充実した夏休みを！

II 熱中症予防の5箇条！

参照：スポーツ活動中の
熱中症予防ガイドブック

1 暑いとき、無理な運動は事故のもと！

暑さ指数に応じて運動強度を調節し持続時間を短縮するなどの工夫、
適宜な休憩、適切な水分補給

2 急な暑さに要注意！

暑さに慣れるまでの数日間は軽い強度で短時間の運動を行い、徐々に
強度や量を増やす

3 失われる水と塩分を取り戻そう！

スポーツ飲料など、0.1～0.2%程度の塩分を補給するのがおすすめ

4 薄着スタイルでさわやかに！

5 体調不良は事故の元！！

体調が悪いと体温調節能力も低下する。体調は個人や日によって異なるので顔色
が悪い、動作がいつもと違う等の症状を観察し素早い対策が必要

IV 夏休みのうちに受診をしておこう！



むし歯や視力低下で、受診の必要な生徒には、受診勧告書を配布しています。
夏休みを利用して受診しましょう。歯科受診の際は、受診の前に歯科医
院に電話をして予約をしてください。町の医療補助がありますので御確認
ください。受診の結果は、担任の先生を通じて保健室へ提出してください。
もし、コロナ禍で受診が難しい場合と感じられる場合は、歯科医に電話で
相談し、時期をおいてもかまいません。

※ 提出締め切りは、9月1日（火）です。

もし提出が間に合わない場合は、学校へ連絡してください。

むし歯や歯周病で大切なことは、

～「受診する」、「最後まで治療する」、「予防する」～

※ 自分の歯と口の健康意識を高めること！



III 一人ひとりの新型コロナウイルス感染症対策



新しい生活様式を確認しておこう！

- ☐ 人との感覚はできるだけ2m（最低1m）
- ☐ 症状がなくてもマスクをしよう
- ☐ 帰宅したらまず手や顔を洗おう
- ☐ 手洗いは30秒程度、水と石けんで丁寧に（手指消毒も可）
- ☐ 県外の移動は現地の感染状況を確認しよう
- ☐ 3密を避けよう、こまめに換気をしよう
- ☐ 発熱あるいは風邪の症状がある場合は無理せず自宅療養

《マスクの装着について》

- ☐ 校内では原則マスク着用。但し、体育の授業では着用の必要はない（→身体的距離を十分に確保、屋外での活動、体育館の換気の徹底）

※ マスクの基本的考え方

近距離での会話や発声などが必要な場面も生じることから飛沫を飛ばさないよう、常時マスクを着用すること。熱中症等の健康被害が発生する可能性が高いと判断した場合や生徒自身が息苦しいと感じたときなどには、マスクを外したり、一時的に片耳だけかけたり（授業中等）して適切に対応する。登下校中に人と十分な距離を確保できる場合は外して良い。

相談・受診の「新しい目安」が変更されています！

感染が疑われる人が、帰国者・接触者相談センター（西之表保健所）への相談を通じて受診する目安について、「発熱やせきなどの軽い風邪症状が続く場合にはすぐに相談する」ように変更されています。従来の37.5℃以上の目安は削除となっています。また、風邪症状等が4日以上続けば必ず相談するよう勧められています。（厚生労働省）

～ 自分の健康・みんなの健康を守ろう ～！