

# ほけんだより 5月

仙台工業高等学校（定）  
令和3年5月20日  
保健室

あっという間に、5月中旬となりました。だんだん気温も高くなり、春から初夏を感じられるようになりました。季節の変わり目は、気温差も大きく体調を崩しやすくなります。

体調管理に気を付けながら、気持ちよく過ごしましょう。

## コロナ禍の熱中症対策！



### マスクを付けていると……

「息苦しい。」「飲み物を飲む時に、何度も外すのが面倒。」「熱気がこもる。」と、感じることもあるかもしれませんが、ですが、飛沫感染を防ぐことも大切です。

マスクを着用しながら、熱中症を予防するにはどうしたら良いのでしょうか。



#### <自分の身体を知ること>

##### ① 体調チェック

起床後や、暑い環境下での活動前は、必ず体調が整っているのか確認しましょう。無理をすると、熱中症が重症化する危険性があります。

##### ② 熱中症になりやすい人

朝食抜き・病欠明け・睡眠不足・暑さに慣れていない・体調不良が続く等、当てはまっている人は、熱中症にかかりやすい場合があります。

#### <環境を整えること>

##### ① 朝食・睡眠・衣服の調整！

大事な活動日や部活動・体育行事の前日は、しっかりと睡眠時間をとり、当日は朝食を食べ、気温に合わせて衣服の調節をしてください。

##### ② こまめな水分補給と休養

暑い日や湿度の高い日等は、普段よりも意識して水分補給をしてください。大量に汗をかいた日は塩分補給も忘れずにしましょう。

少しでも「めまい」「手足がしびれる」「呼吸がしにくい」等の症状がある際は、早めに涼しい場所へ移動し、人との距離を十分にとり、マスクを外して休養しましょう。

マスクで表情がわかりにくいですが、みんなで声を掛け合い、無理せず活動しましょう！

ケガをしたら、「RICE」を思い出そう!!

6月19日(土)・20日(日)は、定通大会が予定されています。  
練習中や大会中にケガをした時、ケガが悪化しないように「RICE」を思い出してみましょう。



「REST:安静にする」

ケガをした後、無理に動かすとケガが悪化してしまう場合があります。  
安静にすることで、腫れや炎症を抑えることができ、何よりケガの早期回復につながるので、ケガの直後は無理をせず安静にしましょう。



「ICE:冷却する」

すぐに冷却することで、炎症を軽減することができます。組織の壊死を防ぐことができます。湿布を使用する前に、しっかりと冷却しましょう。  
※長時間冷やしすぎると、凍傷につながるので気を付けましょう。



「COMPRESSION:圧迫する」

圧迫することで、内出血や腫れを抑えることができます。  
腫れる前に、テープや包帯で圧迫するとよいです。  
※圧迫しすぎて、血行障害が起こらないように気を付けましょう。



「ELEVATION:挙上する」

心臓よりも高い位置に挙上することで、炎症を抑えることができます。  
心臓は身体全体へ血液を送っています。ケガをしている部位の、むくみや内出血を防ぐことができます。

心の調子はどうですか？

皆さんは、「心の調子が良い＝悩みが全くなく、すべてに満足している。」と考えることがあるでしょうか？

緊張して心臓がドキドキする、心配なことがあって落ち着かない、落ち込んで何もしなくない、嫌な出来事にイライラする。このような心の動き・変化は、皆さんも経験があると思います。心の変化や動きがあることは、決して悪いことではありません。

しかし、心の動き・変化が長期間続いてしまい、日常生活や学校生活に支障が出てしまいそうな場合は、心の調子を整える為に、しっかり休養したり、リフレッシュしたりすることが大切です。

本校では、カウンセラーの先生も定期的に来校しています。相談したい人は、予約を取ることをおすすめします。

心の調子は、コロコロ変わって当たり前。いろいろな心と上手付き合っていきましょう。

