



保健だより臨時号

令和4年4月28日
人吉高校定時制
保健室 増田

皆さん、もうすぐGWがやってきます。予定はもう立てていますか？今回は臨時号ということでGWの健康管理についてお話したいと思います。

【天気予報を見よう！】

先週まで最低気温が1桁で寒かったのに、今週は最高気温が30度近くになることもありますね。私も慌てて衣替えをしました。気温の変動が激しいこの時期は体調を崩しやすい時期でもあります。また、最近では異常気象で梅雨入りでもないのに長雨が例年続き、ジメジメした蒸し暑い日が多いですね。こんな日は気分も落ち込みやすいと思います。少しでも気候と上手く付き合っていくように天気予報を見て、その日をどう過ごすか考えるのもいいのではないかと思います。何事も「備えあれば憂いなし」です。

【熱中症に注意！】

熊本県だけでなく、全国的にも新型コロナウイルス感染症はなかなか収束の兆しが見られず、マスクが必要な状況が続きます。マスクをしていると身体に熱がこもりやすかったり、気づかないうちに脱水になったりと体温調整が難しくなってしまいます。そのため、今年も例年に引き続きこまめな水分補給をするなどの熱中症対策が大切です。

水分補給のポイント

★出かけるときは飲み物を持って出かけよう！（ジュースは浸透圧の関係で更に喉が渴くので、お水や塩分が入ったものを飲むよう心がけましょう）

★喉が渴いてから水を飲むのではなく、渴く前に水分補給をしましょう！

水を飲んだ方がいいサイン：唇は乾いてませんか？汗をかいてませんか？マスクが蒸れていませんか？等身体からのサインを見逃さないようにしましょう！

★自分に必要な水分摂取量を知っておこう！：1日に必要な水分摂取量は人それぞれ体重 身長が違うため個人差があります。高校生に必要な水分量は**体重(kg)×約40ml**とされています。自分に必要な水分量を計算してみましょう。また、これから暑くなってくる と寝ている間に失われる水分量も増えてきます。寝ているだけで約500ml～1000mlの水分が失われ、起きた時には既に脱水が始まっているのです。しっかり水分をとりましょう。

【感染症に注意！】

まだまだ猛威を振るう新型コロナウイルス感染症。GWは外出する人が増えます。私は学校内で皆さんがしっかりとマスクをして感染予防に努めている姿を見えています。GW中もしっかりと手洗いうがい、手指消毒、マスク着用を続け、3密を避けることで感染を防ぎ、過ごして元気

な姿でGW明けにみんなに会いたいなあと思います。

