

新年度がスタートして、ひと月が経ちました。新たな環境で緊張しながらも頑張ってきたみなさん。そろそろ疲れが出るころかもしれません。ひと休みできる日も作ってくださいね。

楽しい学校行事にするために

5月には2Kの修学旅行、1年生の稲武合宿、そして6月には2・3年生は遠足があります。楽しく有意義な行事にするために、気をつけてほしいのが体調管理です。今から体調を整えておきましょう。

生活習慣を整える



- 睡眠**：早寝・早起きの習慣を。
- 食事**：特に朝ごはんはしっかり食べましょう。暴飲暴食でお腹を壊さないように。
- 排便**：毎朝、同じ時間にトイレに行く習慣を。便秘は腹痛や乗り物酔いの原因になります。
- 病気の予防**：体調面で気になることがある人は、早めに病院に行っておきましょう。

乗り物酔いを防ぐ

乗り物酔いを防ぐためには、事前の準備が大切です。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 前日はたっぷり寝る | <input type="checkbox"/> 時々遠くの景色を眺める |
| <input type="checkbox"/> 満腹や空腹をさける | <input type="checkbox"/> 体を締めつけない服装にする |
| <input type="checkbox"/> 朝食に脂っこいものは食べない | <input type="checkbox"/> 読書や細かい作業をしない |
| <input type="checkbox"/> 酔い止め薬を飲んでおく | <input type="checkbox"/> 友達と話してリラックスする |
| <input type="checkbox"/> バスは前のほうに座る | <input type="checkbox"/> 吐きたくなったら、吐けばいい。と気楽になる |



薬を準備する

必要な「薬」などは
忘れずに！

環境の変化で体調が変わることもあります。ふだん使っている薬がある人は、念のために持っていくましょう。

持病のある人	かかりつけの病院でもらった薬
たまに薬を使う人	胃腸薬・鎮痛剤・塗り薬・目薬など
乗り物に酔う人	酔い止め薬・エチケット袋（紙袋の中にビニール袋を重ねたもの）
コンタクトレンズを使っている人	コンタクトレンズのケア用品・メガネ
その他に便利なもの	ばんそうこうは、ちょっとしたケガや靴ずれに貼れるので便利

⚠ 薬は、箱や説明書を一緒に持参しましょう
何の薬か、また用法や用量がすぐわかります。

⚠ 薬は絶対、人に あげない！ もらわない！
体質に合わない薬を飲むと、アレルギー反応を
起こし、じんましんが出たり、ひどい時には呼
吸困難を引き起こしたりします。



熱中症に注意する

汗ばむ日も出てきて、気をつけたいのが熱中症。急に暑くなった日は、からだ暑さに慣れていないため熱中症になりやすいです。休み明けの急な激しい運動も危険です。

- GW明けはスロースタートで
- 風通しの良い涼しい服装で
- 屋外では帽子をかぶる
- こまめな休憩と水分補給



<症状>

吐き気・頭痛・めまい・手足の痙攣
筋肉痛・頻脈・顔面蒼白 など



熱中症を疑い、すぐに活動を中止する
涼しい場所で水分を補給しよう
体を冷やし、休憩しよう

紫外線や日焼けを予防する

紫外線から体を守る対策として、衣服や日傘で日光を避け、日焼け止めクリームなどを塗ることが効果的です。

SPF(Sun Protection Factor)

UV-Bをカットする力を数値で表します。約20分間、何も付けていない素肌と比べ、日焼けが始まるまでの時間を何倍にのばすことができるかという目安です。

例) SPF30の場合

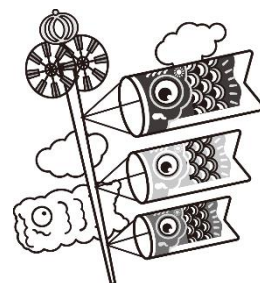
$20 \text{分} \times 30 = 600 \text{分} = 10 \text{時間}$ までは日焼けが抑制できます。

PA(Protection Grade of UVA)

UV-Aの防止効果を強い方から++++、+++、++、+の4段階で表します。効果の高い指数の日焼け止めは肌への負担も大きいことや、汗で流されてしまうこともあります。指数が低いものでもこまめに塗り直せば、肌の健康を保つことができます。

= 今月の保健行事 =

- ・ 2日(火) 内科検診 (2E・2F・2H・3C・3G・3H)
- ・ 9日(火) 胸部レントゲン撮影 (1年生)
- ・ 15日(月) 腎臓検診二次 (該当者のみ)
- ・ 23日(火) 内科検診 (2A・2B・2C・2D・2G)



早めの受診を
お勧めします



※検診の後、医療機関を受診することが必要な人に
「受診のすすめ」の用紙を渡しています。
受け取った人はなるべく早く受診してください。