



令和6年5月 愛媛県立宇和高等学校三瓶分校 保健室

5月9日（水）サバイバルウォーク

今年のサバイバルウォークは、学校を出発し、自然豊かなジオの恵みを満喫しながら須崎観音を折り返し、潮騒館から市有形文化財の姫塚へ行き、学校へ戻るスペシャルコースです。安全に気を付けながら完歩をめざしましょう。

さて、長い距離を歩くため、準備は欠かせません。当日は、履きなれた運動靴をはき、害虫（マダニやチャドクガ等）から身を守るため、長袖の体操服を着用しましょう。また、前日は、十分な睡眠をとるとともに、当日の朝食で午前中のエネルギーを補給しておきましょう。加えて、熱中症の予防のため、十分な水分の持参と、帽子を着用しましょう。



素敵な高校生活の1ページになるとよいですね。

熱中症の備えを万全に!!

暑熱順化

は今のうち!



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



気分を変えて リフレッシュ!

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。

<お知らせ>

・4月から健康診断が始まっています。視力検査で、B以下の生徒には視力検査の結果を配付しますので、早めに眼科を受診し、専門医のアドバイスを受けましょう。

・学校管理下で負傷した場合は、スポーツ振興センターに医療費を請求することができます。心あたりのある人は、書類を渡しますので保健室に来てください。