



令和元年5月 愛媛県立三瓶高等学校 保健室

長いゴールデンウィークが終わりましたが、皆さんはどのように過ごしましたか。中には、南予総体に出場した人や部活動に励んだ人、自分の趣味を楽しんだ人、気づいたら終わっていたという人もいることと思います。

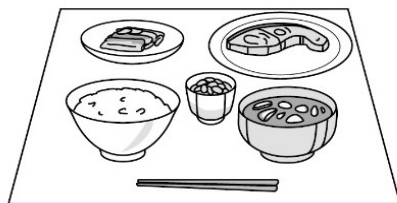
さて、5月は、サバイバルウォークや中間考査が控えています。今週から気持ちを切り替えて、学校生活を充実させましょう。



熱中症を予防しよう！

5月とはいえ、真夏日のような日もあると思います。体が暑さに慣れていないこの時期こそ、注意が必要です。日ごろから天気予報を見る習慣を付けて、熱中症等を予防する生活をしましょう。

朝ごはんは水分・塩分・栄養を補給



人は寝ている間にたくさん汗をかくので、起きたときにはからだ水分不足になっています。水分・塩分・栄養を補給するために、朝ごはんを食べましょう。

こまめに水分補給

水や麦茶などのカフェインを含まないものや、大量に汗をかくときはスポーツ飲料をとりましょう。



運動するときは休憩を

水分をとりながら、日陰で休憩しましょう。無理をしないことが大切です。



紫外線対策 できていますか？

今の時期も、強い紫外線が出ています。紫外線は季節によって強さの違いはありますが、一年中出ていて、曇りの日も紫外線は晴れの日の80%程度出ていて、注意が必要です。

- 紫外線の強い時間帯（10～14時）の外出を避ける。
- 日陰を上手に利用する。
- つばが広い帽子をかぶる。
- 長袖や長ズボンで、肌の露出を控える。
- 日焼け止めを塗る。防御効果は「SPF15」以上、もしくは「PA++～+++」が目安。約2時間おきに塗りなおす。

