

保健だより

5月

徳島市立高校 保健室



新年度が始まって1ヵ月が経ちました。自宅待機が続く、ストレスが溜まっていませんか？
1年生の皆さんは、オリエンテーションができないまま自宅待機が続いています。学校のことがわからなくて不安もあると思いますが、ホームページを見たり、担任の先生からの連絡を聞いて、少しでも徳島市立高校のことを知ってくださいね。

季節の変わり目のこの時期は、朝と昼の気温の差が大きくなります。アレルギーの症状も起こりやすく、鼻水が出るかもしれません。今は新型コロナウイルス感染症の心配もあるので、体調の変化には十分気をつけてください。

◆◆◆ 健康観察をおねがいします ◆◆◆

毎日検温していますか？体調に変化があった時は、「健康観察表」に記録をお願いします。
「元気なのに」、「いつもと変わらないのに」、と思うかもしれませんが、その検温がもしもの時に役立つかも・・・！

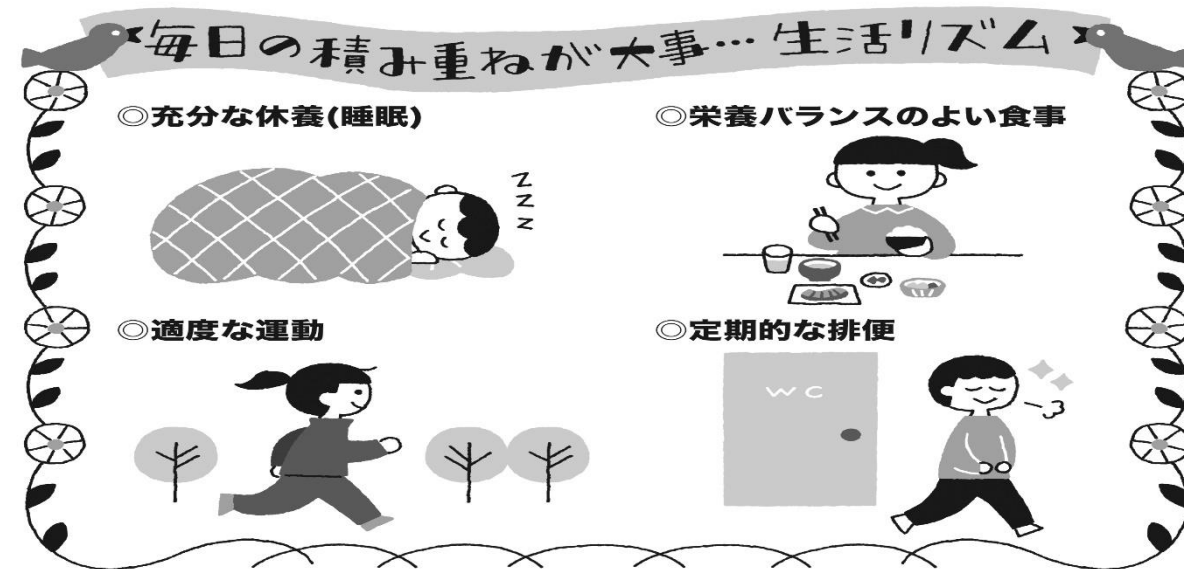
先生方の「検温を習慣にするコツ」を紹介します！

- A 先生「食卓に記録用紙と体温計、ボールペンを置いている。食事時に必ず検温できる。」
B 先生「朝夕、夫婦で検温タイム。どちらかが測ったら、体温計を渡す。」
C 先生「家族に声をかけて、みんな一緒に測る。先生の親も測っているよ。」
など、先生方もいろいろ工夫をされているようです。レッツ！検温チャレンジ！



〈毎日の検温は、自分の平熱を知るチャンス〉

今まで自分の平熱を知らなかった人は、良い機会です。平熱を知っておくと、早い段階で体調不良に気がつくことができます。



5月の花を咲かせるのは？

こんな英語のことわざを知っていますか？

【April showers bring May flowers.】

(4月の雨が5月の花を咲かせる)



「つらいことがあっても、きっと後でいいことがあるよ」と教えてくれる言葉です。日本でいう「苦あれば楽あり」。

こんな表現もあります。

【Take the bad with the good.】

(いいことも悪いことも受け入れなさい)

「楽あれば苦あり」「毎日いいことばかりあるわけじゃない」という意味ですね。

今のあなたには、どちらの言葉が響きますか？嫌なことがあった日は、声に出して言ってみるのもいいかもしれませんね。



始めていますか？

紫外線対策

紫外線や日焼けというと最も暑い7～8月のイメージがあるかもしれませんが、実際は5月頃から紫外線が強くなり、対策が必要とされています。

〈日焼け止め〉SPF(紫外線防御指数)が表示されているので、外出時間や行動内容によって使い分けます。

〈服装・道具〉長袖・えり付きで濃い色の服が適しています(半袖の場合はアームカバーを)。つばの広い帽子や日傘などを併用するといっそう効果的です。



参考文献：雑誌「健」、「健康教室」