



村田高校保健室

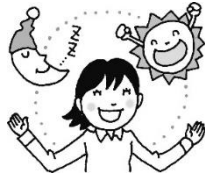
2021/8/23

約1ヶ月あった夏休み、有意義に過ごすことはできたでしょうか？

今年は1年延期となっていた東京オリンピックが開催されました。毎日、さまざまな競技がテレビで放送され、みなさんと同年代の選手もたくさん活躍していましたね。勇気や感動をもらった人もたくさんいたのではないかと思います。

一方で、新型コロナウイルスは全国的に増加を続けています。宮城県も例外ではありません。夏休み中にワクチンを打った人もいますが、気を緩めず、引き続き日々の予防に努めていきましょう。

生活リズムを整えよう！



夏休み中、生活リズムが大きく乱れてしまったという人は、学校モードへの切り替えがなかなか大変だと思います。

みなさんもお存じの通り、人間には「体内時計」が備わっています。

規則正しい生活を送っていると、日中は体も心も**活動状態**に、夜は**休息状態**へと自然と切り替わるようになっています。

しかし、体内時計は朝の日光を浴びることによってリセットされるため、「夜更かし→朝寝坊→朝食を食べない」といった乱れた生活を送っていると、時差ぼけのような状態になり、体調不良にもつながります。

「夏休みモード」の生活から「学校モード」の生活へ切り替えるため、

- ① **起きる時間を一定にする。**
- ② **起きたらカーテンを開け、日光を浴びる。**
- ③ **朝食を食べる。**



まずは、以上の3つを意識して、徐々に生活リズムを整えていきましょう。

突然の雷に気をつけましょう ⚡

日本で落雷による被害が1番多い月は8月です。2014年には愛知県で、高校球児が試合中の落雷により亡くなるという、痛ましい事故が起きています。

今の時期は、積乱雲の発生により急に天候が変化し、雷や激しい雨に遭遇することがあります。真っ黒い雲が近づいてきたり、冷たい風が吹き始めたら積乱雲発生のサインです。

そんなとき、自分の身を守るためにはどう行動すべきか知っておきましょう。

★避難のポイント★

- ・すぐに鉄筋コンクリートの建物内や自動車、電車等の乗り物に避難。
- ・高い木や電柱等からは離れる。
(2m以上離れた方が安全)
- ・傘はなるべく使わない。
(とがったところに落ちやすいため)
- ・近くに避難できそうな場所がないときは、その場にしゃがむなどしてなるべく低い姿勢をとる。



保健室からのお知らせ

夏休み中の部活動(登下校も含む)などでけがや熱中症で病院を受診した人、治療が必要になった人はいませんか？

学校の管理下であれば、日本スポーツ振興センターへ災害共済給付金の申請ができます。担任の先生や部活動顧問の先生に連絡をした上で、保健室まで必要な書類を取りに来てください。

また、健康診断後の医療機関受診を夏休み中に済ませた人は、必ず受診報告書を提出してください。

