

# 元気が一番！

川口市立高等学校 保健室

令和2年6月4日発行 No.3

いよいよ分散登校での再開となりました。久しぶりの校舎やクラス、友達や先生方との出会いを、嬉しく思っている人も多いと思います。しかし、嬉しいあまりに友達と抱き合ったり、手を繋いだり、肩を組んだり、近距離で長い時間話したり…など、密な接触はしないよう意識しましょう。校内においても、様々な行動制限や施設の使用制限等もありますが、学校での感染や感染拡大のリスクを最大限減らしながら生活をしていく為の措置です。新しい学校生活スタイルを構築していくという考え方に切り替えて、それぞれで工夫をしていきましょう！

## 水分補給をしっかりと！ 暑くなる日が増えてきました！

気温が25℃を超える夏日が増えてきました。真夏の暑さに比べたら、なんて事のない気温に感じるかもしれませんが、からだはまだ夏仕様にはなっていません。特に、今年はマスクの着用が基本とされているため、マスクの内側に熱がこもったり、マスク着用時はのどの渇きに気づきにくくなったりするため、熱中症にもなりやすいと言われています。今のうちから、こまめに水分補給をする習慣をつけておきましょう。



ペットボトル等の回し飲みやコップの共用はしないでください！

### 【水分補給のポイント】

- ◆のどが渇く前に水分を摂る。のどの渇きを感じた時には既に脱水は始まっています！
- ◆運動前に250～500mlの水分を摂り、運動中は30分毎に200ml ぐらいの水分を摂る。  
※200ml＝コップ約1杯分
- ◆大量の汗をかくような激しい運動をしている時は、体内に必要な塩分(Na)が汗と共に外へ流れてしまっているので、塩分を同時に補給できるスポーツドリンク等で水分を摂る。



## マイハンカチ・マイタオルを！

汗をかきやすい時季になりました。また、感染症予防としても生活の中で手を洗う場面も多くなります。毎日、清潔なハンカチやタオルを準備し、常に身に付けるようにしましょう。



## 衣服で調節し、快適に！

今年の夏は、例年に比べ暑くなると言われています。(毎年十分に暑いのですが…)しかし、今年はエアコン使用時にも換気が必要なため、室内の温度調節が思うようにいかない時もあると思います。汗を吸い取るインナーを着用する等、快適に過ごせる工夫を各自で行いましょう。



### \* 6月のスクールカウンセラー来校日 \*

【根本 SC】6/2・9・16・23・30 ※火曜日

【土井 SC】6/3・10・17・24 ※水曜日

【相談時間】12:00～17:00

【相談方法】

- ①直接相談室へ  
(根本 SC: 相談室1, 土井 SC: 相談室2)
- ②養護教諭・担任・顧問を通して

カウンセリングは「悩みがある人」だけが受けるものではありません。カウンセラーと話をしながら自分の考えを整理し、進む方向を定めていくためのものですので、どうぞ気軽に相談してください。もちろん、生徒だけではなく保護者の方もご利用できます。

