



2021年度 No.4 徳島県立城南高等学校

県総体・四国総体お疲れ様でした。満足のいく結果を出せた人も、悔しい結果で終わってしまった人も、高校生活の大切な思い出の1つになったのではないのでしょうか。梅雨が終わり、本格的な夏になります。暑さに負けず、充実した学期末が過ごせるように、健康的・計画的な生活を送りましょう。

健康診断のまとめ

	1年生		2年生		3年生	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長	169.2cm	157.6cm	169.5cm	157.3cm	170.0cm	158.8cm
体重	58.2kg	51.0kg	60.5kg	52.1kg	61.0kg	52.2kg

★城南生の身長・体重の平均値は以上の結果になりました。★

①健康診断の結果、異常や所見があり、検査・治療が必要な人は早めに病院へ行きましょう。

なかなか受診できないという人も、検査後や夏休みは受診のチャンスです。治療が必要な場合でも、早期発見・早期対応により、短期間での治療が可能な場合があります。(病院へ行く時は新型コロナウイルス感染症対策をしっかりとってください。)

②二次健診を受けた場合は、その結果を学校に提出してください。



1学期の保健室利用状況

内科	外科	その他	合計
65人	38人	18人	121人

4月5日～6月28日の保健室利用についての延べ人数です。(書類提出や付き添いなどは入れていません。)

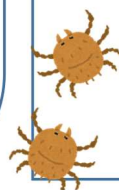
今年は新型コロナウイルス感染症対策としての学校での活動の調整や、体調管理、早めの対応などの影響もあり、保健室の利用が例年に比べると少なくなっています。登校中のケガが多いので、余裕を持って家を出たり、交通ルールを守って登校しましょう。

マダニに注意!

マダニに噛まれると「**重症熱性血小板減少症候群(SFTS)**」という感染症に感染するおそれがあります。特に春から秋にかけて、今の時期は特に気を付けましょう!

症状: 発熱、嘔気、嘔吐、腹痛、下痢、下血、腹痛、筋肉痛、神経症状、リンパ節腫脹、出血症状 など

予防: 草むらなど、マダニの生息する場所に入る場合には、長袖、長ズボンを着用し、サンダルのような肌を露出するようなものは履かない。



生活習慣を改善！～健康力UPのために～

期末考査が終わると、球技大会があります。暑い日が続きますが、一学期末を元気に過ごしましょう。楽しみな夏休みも、熱中症対策はもちろん、健康管理には特に気を付けましょう！

★熱中症予防5カ条★



暑いとき、無理な運動は事故のもと

気温と湿度が高いとき、熱中症の危険度も大きくなります。暑いときに無理な運動をしても効果はあがりません。環境条件に応じて運動強度を調節し、持続時間を短縮するなどの工夫をしましょう。



急な暑さに要注意

朝や夕方に比べて、昼間は気温が高くなります。急に暑くなったら、軽い運動に留めましょう。



失われる水と塩分を取り戻そう

汗からは、水分と同時に塩分も失われます。そのため、脱水時に水だけ飲んでも回復しません。スポーツ飲料などを利用して、0.1～0.2%程度の塩分を補給するのがおすすめです。



薄着スタイルでさわやかに

衣服は体からの放熱と熱の流入に影響します。暑いときは軽装にして、吸水性や通気性のよい素材や着装で熱を逃がすようにしましょう。



体調不良は事故のもと

疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢など、体調の悪いときは無理に運動をしないこと。また、体力の低い人、肥満の人、暑さになれていない人、熱中症を起こしたことがある人などは暑さに弱いので注意を払いましょう。

新型コロナウイルス感染症を予防しよう！

毎日のニュースに流れてくる「県内の新規感染者」は減ってきましたが、まだまだ油断は禁物です！

マスク着用、手洗い・うがい、こまめな換気、3密を避けるなど、引き続き、感染状況をチェックして対策をしましょう。

