



令和2年  
6月5日  
小樽双葉高校

学校再開に合わせたように、暑い日が続いています！！長い休校で体力が落ちているみなさんには、ちょっと辛いかもしれませんね。マスクで顔まわりの熱がこもるため、熱中症にも気をつけなければいけません。体力の低下は熱中症を引き起こしやすいと言われていいますので、体力が戻るまで、とくに1～2週間は「無理をしないこと」を心がけてください。さて、4月から延期になっていた健康診断の日程が決まりましたので、お知らせします。

1年生	2年生	3年生
6/16(火) 13:00～眼科検診		
7/14(火) 8:55～歯科検診	7/14(火) 9:55～歯科検診	7/14(火) 10:55～歯科検診
7/20(月) 12:30～内科検診	7/21(火) 12:30～内科検診	7/22(水) 12:30～内科検診

- ◇身体測定(身長・体重・視力)は、全学年体育の授業内で行います。※期間…6/15(月)～6/19(金)
- ◇1、3年生の聴力検査は、6/15(月)以降の昼休みに実施します。
- ◇全学年の尿検査二次、1年生のX線・心電図検査は、年度内(3月まで)にできるよう、調整中です。
- ◇1年生の色覚検査は、7月以降の昼休み・放課後に実施します。

各クラスや個人の実施日時・方法・服装などの詳細については、ほけんだよりなどとおし連絡します。

休校中の生徒から、「**乗り物酔い**」について知りたい！！という声がありましたので、お応えします◎

乗り物酔いとは、車やバス、電車、船などの不規則な揺れが、内耳の三半規管や前庭を刺激することによって起こる、**自律神経系の反応**。自律神経や平衡感覚が乱れ、**めまいや吐き気・嘔吐、頭痛**などの症状があらわれます。



**症状への対処**

- 窓をあけて新鮮な空気を吸う ■ラクな姿勢をとる
- ストレッチで緊張をほぐす ■酔い止めの薬を飲む など

**予防するには**

- 前日はよく寝る ■朝ごはんを抜かない・食べ過ぎない ■車内で本やスマホを見ない ■(進路と)反対を向かない
- 「酔ったらどうしよう…」と考えすぎない ■普段から体調を整えておく など

視界やにおいなどの不快感、ストレス・不安など、**原因になりそうなものは、なるべく排除しておくこと**をおすすめします☆

また、効果は人それぞれかと思いますが、【酔いに効くツボ】もあるようですので、紹介しておきます。



酔いやすい人は、いろいろ試してみてくださいね♪

余談ですが…某鉄道会社の広報の方から「**車内の温度を低めにしたところ、乗り物酔いする乗客が減った**」と聞き、さっそくやってみました。温度を自由に変えられる自家用車での話ですが、効果てきめんでしたよ！！ ※個人の感想です。