ほけんだより 6月

おおさかふりつももだにこうとうがっこう
大阪府立桃谷高等学校
つうしんせいかてい　ほけんしつ
通信制課程　保健室

雨の季節になりました。「梅雨」という言葉には、「梅」が使われていますが、その由来を知っていますか。中国では、「梅の実が熟す頃に降る雨」という意味で、「梅雨」と呼んでいたことが日本へ伝わり、日本でも「梅雨」と呼ばれるようになったそうです（諸説あります）。

梅といえば、みなさんにとって身近なものは「梅干し」でしょう。梅干しには、あの酸っぱさの素となるクエン酸が含まれています。クエン酸は、疲労回復や筋肉痛を和らげる効果があり、さらに酸味が唾液や胃液の分泌を促し、食欲増進効果もあるとされています。暑くなるこれからの時期、夏バテ防止にピッタリの食材ですね。

自販機がありません！飲み物を忘れずに持って来て！

いま校内に自動販売機がなく、校内では飲み物が買えない状態です。休み時間に近くのコンビニなどで買うことは可能ですが、スクーリングが続いているときや、体育後は時間的に余裕がなく、すぐに買いに行くことが難しいかもしれません。

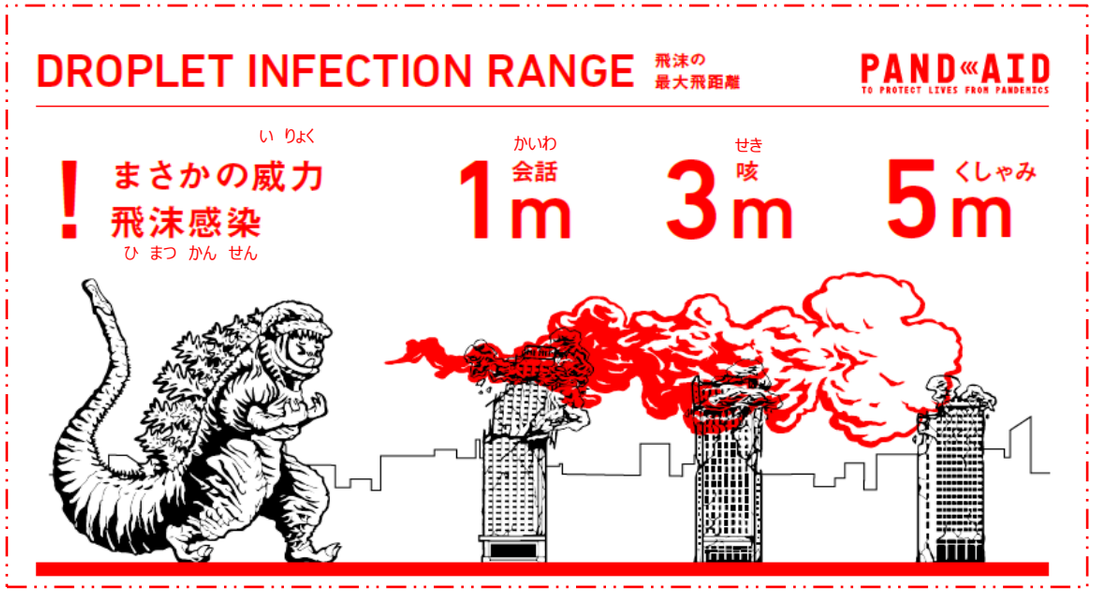
しかし、これからだんだんと暑くなるにつれて、熱中症になる可能性があります。

校内でもすぐに水分補給ができるように、飲み物を用意して、登校してください。

新型コロナ対策には、みなさんの協力が必要です！

日本での新型コロナウイルス感染者数は、のべ 70万人を超えています。今年の 1月には、20万人だったのが、たった半年で 3.5倍に増えており、4月の 1ヶ月間の大阪の感染者だけでも約2万9000人に達しています。

若いからコロナになっても大丈夫、ではありません！若くても、基礎疾患のない方が重症化したり、亡くなっているケースもあります。確かに全体を見れば、若い人は重症化しにくい、という傾向ではあるのですが、あなたがそれに当てはまるかどうかは分かりません。日々報道されているように大阪の医療体制は厳しい状態にあり、もしあなたがいま交通事故にあったとしても、すぐに病院で適切な医療を受けられるとは限りません。そのためにも、「不要不急の外出は控える」ことが重要なのです。

本校では、基礎疾患のある方、高齢の方や妊娠中の方など、重症化リスクが高い傾向にある生徒も多く在籍しています。学校では、マスク着用・手洗いを徹底し、体調の悪い時は無理に登校しないようにしてください。

★会話中に口から出る飛沫は 1 m ほど飛びます。熱中症予防などでマスクを着けない時は人との距離を確保しましょう！（下の図を参考にしてください）