

元気だより 7月号

H30.7.6 岡山県立水島工業高等学校 保健室

暑さも増して、いよいよ夏本番！元気いっぱいといきたいところですが、体の疲れはでていませんか。この時期保健室には、気分不良・吐き気等、疲れからくる不調で来室する人が目立ちます。急激な気温の上昇や不規則な生活で、体調が崩れやすい時期でもあります。無理はせず、休むときはしっかりと休養をして明日への元気をチャージしましょう。



定期健康診断が終了しました

4月から始まった定期健康診断が終了しました。生徒のみなさん、保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。学校生活が、安全で健康に過ごせるよう、これからもよろしくお祈いします。



健康診断後、治療が必要な人には「治療指示書」を個別に配布しています。この通知を受け取った人は、早めに医療機関を受診し、学校へ提出をお願いします。



各校医の先生から、スムーズな検診への態度が良いと褒めていただきました。とても嬉しいことです。健康診断の会場でも、気持ちのよい挨拶や検診後にお礼を伝える様子、クラスで協力し合って整列する様子など、みなさんのすてきな姿に感心しました。



夏休みを健康にすごそう

- ふだんと同じリズムで生活しよう（夜ふかししない）
- 夏でも手洗い・うがいで感染症を予防しよう
- 日中の暑い時間以外はエアコンを消して暑さになれよう
- 外出するときは日焼け対策、水分補給を忘れずしよう
- 冷たいものをとりすぎないようにしよう
- ゆわくに負けないようにしよう
- 学習はすずしい時間に行おう
- こまめに水分をとろう

夏本番！熱中症に気をつけよう

毎日暑い日が続いています。疲れがたまってはいませんか？

夜も暑く寝苦しい日もあるため、十分な睡眠がとれず、疲れが残ったまま朝を迎えることもあると思います。これから暑さがさらに厳しくなるので、心配されるのが熱中症です。

ポイントは、熱中症は予防ができる！！ということですよ。

熱中症から自分を守るために実行したいこと

睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける

たくさん汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給

無理をしない 30分に1回は休憩を取る

生徒保健委員からの保健指導にもあったように、

○水分補給

○休憩をとる

○無理をしない

をぜひお願いします。炎天下に限らず、室内や登下校中でも熱中症は起こります。体調を整えて、元気に7月・8月と一緒に乗り切りましょう♪

もしも、熱中症で不調を起こしたら・・・

熱中症は『FIRE』で応急処置

F Fluid…液体（水+塩分）の経口摂取または点滴
意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。意識がもうろうとしていれば、できるだけ早く点滴を行う

I Ice…身体の冷却
衣服を脱がせる/氷嚢などで首筋・わきの下・足の付け根など、太い動脈が通る部位を冷却/水を体に吹きつける/うちわや扇風機で風を送る

R Rest…運動の休止・涼しい場所で休む
涼しい場所（木かげなど。可能であれば冷房のある部屋）で休ませる

E Emergency…「緊急事態」の認識・119番通報
119番通報（救急車の手配）/意識状態・体温のチェック/現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



睡眠は健康・成績アップの近道??

最近の保健室では「疲れがとれない。」や「吐き気がして朝ご飯をあまり食べていません。」と、午前中元気のない回答を聞くことが増えています。日頃の疲れからくる不調だと思います。学業・部活動と頑張りすぎのみなさん、睡眠はあなどれませんよ。学校生活に良い影響をもたらす、睡眠の役割を紹介します。

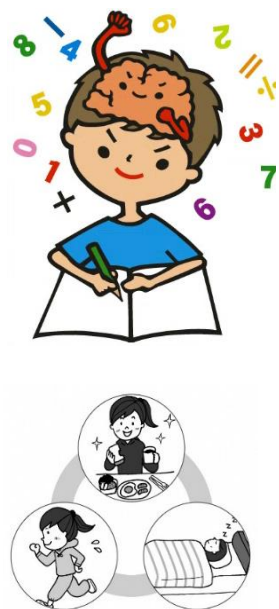


☆免疫力アップ☆

体の抵抗力が強まり、風邪などを引きにくくなる。特に成長ホルモンは、夜寝ている間に多く分泌される。

☆集中力の保持☆

睡眠不足はワーキングメモリ（いくつもの情報を処理する部分）の働きを低下させてしまう。十分な睡眠は、勉強やスポーツなどに集中して取り組むことができる。



☆記憶の整理☆

脳内にあるたくさんの記憶を整理する。日中学んだことが強化される。

☆疲労回復☆

疲労回復に一番効果的なのは睡眠。睡眠中には日中働いている脳細胞が休み、全身の新陳代謝・疲労回復が図られる。

すぐできる！快眠入門

睡眠不足の人の話をきいてみると、夜更かして寝る時間が遅くなった人もいますが、なかなか寝ようと思っても眠れなかったという、寝付きが悪い人もいます。ぜひ、簡単快眠方法を伝授しますので、ぜひ今夜から実践してくださいね。忙しい毎日の終わりは、質の高い眠りを目指して☆

□部屋の明かりを落とす→強い光は睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌を抑えてしまうスマートフォンやパソコンのブルーライトも寝る2時間前には控えてみよう！

□日中、自然光を浴びる→太陽の光を浴びることで、体内時計はリセットされ体のリズムが整う。

保健委員会活動中

4月からスタートした生徒保健委員会。6月は、熱中症の指導・歯科検診の事前指導を行いました。水工の皆さんの健康を考えて、毎月活動しています。ぜひ、これからもご協力と応援をよろしくお願いいたします！

生徒保健委員で事前準備を行った後、保健だよりを使ってSHRで保健指導を行いました。



歯科検診の事前指導では、歯ブラシの持参とブラッシング指導を行いました。写真は、検診前の昼休みの様子です。皆さんが、保健指導を受けて、実践してくれている様子がとても嬉しかったです。

