



# 元気だより 7月号

R3.7.19

岡山県立水島工業高等学校 保健室

梅雨も明け、暑さが本格的になってきました。今週は気温も高く、熱中症も厳重警戒レベルです。明日からは、いよいよ夏休みです。みなさんには、からだところを休める時間にして欲しいと思っています。生活リズムが崩れぬよう心がけて、2学期に元気に会いましょう。



## 定期健康診断の結果から

4月から定期健康診断を実施しています。今年度も新型コロナウイルスの影響で、まだ一部実施できていない項目もあります。実施できたもので、病院受診が必要とされた人には、「治療指示書」を検診ごとに配付しています。受け取った人は、できるだけ早めに病院受診をし、その結果を学校まで提出してください。

健康は確実に将来につながっていきます。みなさんがつくる、みなさん自身の“これから”を見据えて行動してほしいと思います。

## 継続して、習慣づける・・・感染予防対策

感染防止対策としてマスク着用や換気、毎朝の検温などをお願いしているところですが、実はこれまでも、他の感染症の対策として周知されてきた行動が含まれています。これらは今回の新型コロナウイルスに限らず、多くの感染症で有効な予防対策でもあります。仮に流行が収まってきても、そこでおしまいにはしたくないものです。私たち人間は過去にもさまざまな感染症と闘い、多くのことを学んできました。未知のウイルスにも有効な知識の蓄積を活かし、心身の健康につなげましょう。

手洗い後、  
しっかり水気を  
ふき取っていますか？



他の人とタオルや  
ハンカチを共用して  
いませんか？

爪(とくに手の爪)  
は短く切って  
ありますか？



こまめに・定期的に  
室内の換気を  
していますか？

6月中旬から7月にかけて、体調不良による保健室来室が増加していました。症状の多くが頭痛です。風邪症状によるものだけではなく、遅い時間までのゲームやスマホ等による寝不足や部活疲れ、朝食抜きといった栄養不足によって、体調不良や抵抗力低下を起こしていることが考えられます。夏休みに入り、自由な時間が増えると思います。体調管理をすることも大切な力です。夏を元気に乗り切り、そして2学期に元気なスタートがきれよう、毎日の生活を大切に充実した夏休みにしてくださいね。

## ☆夏こそ見直そう！スマホとのつきあい方☆

### 歩きスマホは危険！

歩いているときも、スマホに夢中になっていませんか。そんな「歩きスマホ」が原因で、横断歩道を渡っている最中に交通事故に巻き込まれたり、駅のホームで電車に接触してケガをしたり、死亡したりするという事故が実際に起きています。「歩きスマホ」は、危険です。公共のマナーや安全も考えて、スマホを上手に使えるようになりましょう。



### 視力への影響

慣れてしまうと、あまり感じないかもしれませんが、スマホの小さな画面に表示される文字は、とても小さいのです。小さな文字を見続けると、目が非常に疲れ、ストレスがたまりやすくなります。いま裸眼視力1.0未満の子どもの割合は30%と、過去最高になっている状況があります。視力低下のほか、ドライアイ、頭痛、目のかすみなども心配です。それらを防ぐために、目に合ったメガネを使うこと、意識的に瞬きをすること、目薬で目のうるおいを補うことなどが大切です。

### 生活リズムの乱れ

スマホの画面からはブルーライトという光が出ています。この光は、睡眠のリズムを狂わせてしまいます。朝の太陽の光とよく似ているため、夜なのに脳が活性化し、目覚めさせてしまうからです。実際、寝る直前までスマホを使用していると、眠りにくい状態を作ってしまうのです。できれば、寝る1時間前にはスマホを終了するのがベストです。

また、スマホに夢中になって夜更かしすると、寝不足になり、翌朝起きるのがつらくなります。生活リズムが乱れないように、スマホのON/OFF時間を自分で決めて、上手にスマホとつきあいていきましょう。



### スマホと姿勢

スマホを使っているとき、つい猫背になっていませんか？猫背は見た目が悪いだけでなく、肩こりや頭痛、血行不良なども引き起こします。首にも、かなり負担がかかります。通常、スマホをいじっているときはあごをひいて下を向くため、カーブしているはずの首が真っすぐになってしまいます。これを「ストレートネック」と言います。首が真っすぐになってしまうことで、頭痛やめまい、吐き気、手のしびれといった症状が出る場合があります。こうした健康被害で困らないように、姿勢に気をつけたり、首周りや肩甲骨のストレッチをしたりすることが大切です。





## 熱中症予防講習会を行いました

7月13日(火)放課後、熱中症予防講習会を開催し、運動部代表生徒、保健委員3役、約40名が参加しました。

今年も昨年に引き続き、新型コロナウイルス感染症対策として、遠隔方式での講習会を行いました。講師は味の素株式会社 藤田 望様に依頼し、食の観点から熱中症について講義をしていただきました。「何を食べるか」より、「何のために食べるか」を考えた食事の大切さを中心にお話していただきました。暑い夏を乗り切るための体調管理やそれぞれの競技にあった食事の対策、水分の取り方等、わかりやすい資料と丁寧な説明で充実した講習会となりました。質疑応答では、補食の取り方や足のつり予防について生徒から質問があり、より実践的なアドバイスもいただきました。



後半は、保健主事より、「校内救急体制」と「AEDや担架の使い方」について説明がありました。命をつなぐための行動を一人ひとりができるように救急体制について確認をしました。



## 事後指導の様子・・

参加者は、講習会のポイントをワークシートにまとめ、各部に持ち帰り指導を行いました。



保健委員3役(委員長・副委員長・書記)が生徒代表で参加しました。熱中症講習会に参加して、みなさんに伝えたいことをまとめました。

### ★熱中症予防のポイント★

- ◎「何を食べるか」より「何のために食べるか」
- ◎栄養素を欠かさずとることでエネルギー補給できる。
- ◎3食の食事と補食でより効率的に。
- ◎体内で作られないアミノ酸(必須アミノ酸)

**{バリン・ロイシン・イソロイシン}: BCAA**

リジン・メチオニン・フェニルアラニン・トレオニン・トリプトファン  
・ヒスチジン}



熱中症予防対策として、生徒保健委員会で計測し、気温と暑さ指数の掲示を行っています。生徒や教職員がよく通るところに掲示し、みんなで安全管理を行っていききたいと思います。2学期からも学校生活が安全で快適になるようサポートしていきますので、御協力よろしくお願いします！！

