



元気だより 9月号

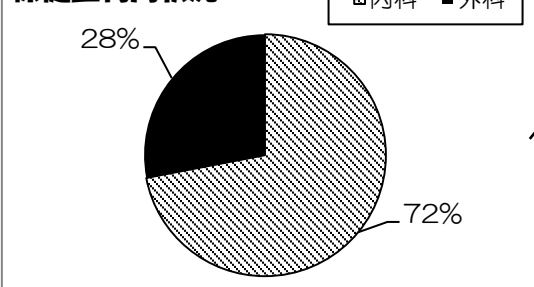
R5. 9. 8 岡山県立水島工業高等学校 保健室

長い夏休みも終わり、2学期が始まりました。夏休みモードから早めにリセットしたいですね。リズムを立て直すためには、まずは「早寝早起き」。ギリギリまで寝たい気持ちもわかりますが、少しずつでも余裕をもって起きて、朝食をしっかりとって・・・学校を中心とした生活に切り替えていきましょう。しっかり睡眠や栄養をとり、生活リズムを整えていきましょう。



1学期の保健室来室状況 4月～7月まで

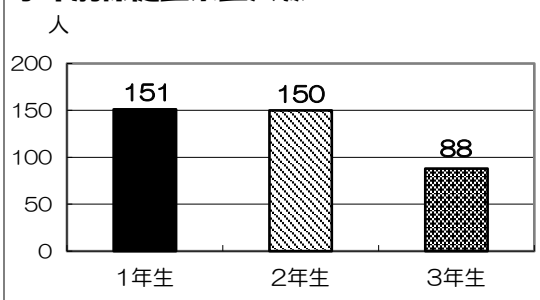
保健室利用状況



今年度は、昨年度と同様に内科の利用率が多くなっています。

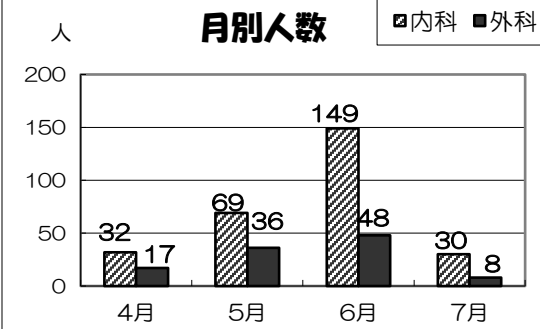
内科の利用では、頭痛や腹痛、気分が悪いなどが多いです。外科の利用では、擦過傷や打撲、切傷といった軽微なけが多いです。大きなけがに繋がることのないよう、みんなで声を掛け合いながら、安全に気をつけた作業や活動を心がけましょう。

学年別保健室来室人数



1学期は、1年生・2年生の利用が特に多くなっています。

月別人数



月別で比較すると、6月が多いです。また、内科の利用の原因は睡眠不足や疲れなどが多いです。外科の利用では、体育の授業中や部活動など運動中や実習中のけがが目立ちます。運動をするときはウォームアップ&クールダウンを行いましょう。また、作業の合間や片付けの時など、ふと気を許したときに**要注意!**

AEDの設置場所について確認しよう!

水工には、AEDが4台設置してあります。教室にも、設置場所を掲示していると思いますが、みなさん、覚えていますか?

いざというときに使えるように、改めて設置場所を確認しましょう!

① 共通職員室前



② 体育職員室前



③ 建築科棟 1階東側 (テニスコート側)



④ 工業化学科職員室前



AEDのある場所をおぼえておこう!



* AEDの収納ケースは、開けると大きい音がします。必要時以外は開けないように!

まだまだ注意が必要！熱中症！



9月も厳しい残暑が予想されています。そこで、熱中症予防対策として、9月8日から生徒保健委員で気温と暑さ指数(WBGT:湿球黒球温度)の掲示を行っていきま。昼休みを利用して生徒保健委員が測定し、結果を事務室前に掲示します。

各自で確認して、水分をこまめにとる等、熱中症予防行動の目安にしてみてください。

※値に対する詳しい行動基準は掲示物を確認してください！

熱中症予防対策の温湿度計を設置しました！

熱中症予防対策の温湿度計を昇降口付近と共通職員室前の職員下駄箱の上に設置しました。体育の授業や部活動などで外に出る前に各自で確認してください。



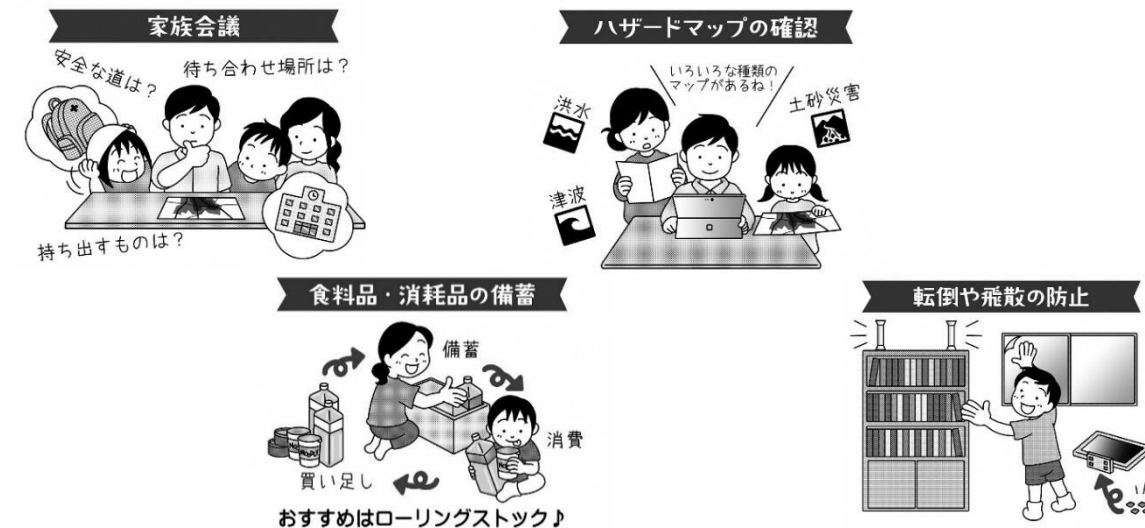
WBGT 指数を知っていますか？

暑さ指数(WBGT)は、熱中症の予防を目的とする指標で、単位は気温と同じ『℃』で示されます(数値は気温とは異なるので要注意)。また、体と外気とのやりとりに与える影響の大きい『①湿度 ②日射・輻射など周辺の熱環境 ③気温』の3つを取り入れた指標です。暑さ指数(WBGT)が28℃を超えると熱中症リスクが高まります。ただ、28℃未満の場合でも、運動や作業をする場合は、定期的に休憩をとり、積極的に水分補給をするなどの対策をとるようにしましょう。



「もしも」のために備えよう！

9月1日は「防災の日」でした。近年、大規模な地震・大雨・洪水といった自然災害が国内外で毎年のように発生しています。いつ・どこで起きるか予測できないからこそ、日頃からのできる限りの備えが大切。家庭でも「もしも」のために、避難場所やハザードマップの確認、避難時の持ち出しの準備・点検などをおきましょう。



夏の疲労、残っていませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめポイントの通りです。

- ・生活リズムを見直す (早寝早起き、朝ごはん)
- ・予定を詰め込みすぎない (ゆったりモード)

- ・ぐっすり眠る (寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
 - ・お風呂にゆっくり浸かる
 - ・冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない
- 自分の健康を守るのは、自分です! だるさや疲れは、「休みたい!」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。

治療は終わりましたか？

1学期の健康診断の結果、治療指示書もらった人は、夏休みに受診を済ませましたか? 病院受診が終わったら、治療指示書を保健室に提出してください。

まだ受診をしていない人は早めに受診をしてくださいね!

