

保健だより 9月



磐城桜が丘高等学校 保健室
平成 28 年 9 月

夏休みも終わり、授業が始まりました。頭痛や悪心、倦怠感などの症状で保健室に来る生徒が多くなっています。食事や睡眠などの生活習慣が乱れていませんか？偏った食生活や朝食の欠食は体調不良を引き起こす原因となります。栄養バランスの良い食事を1日3食摂りましょう。また、十分な睡眠により、1日の身体の疲れを翌日に残さないようにしましょう。冷房の使用により、自律神経のバランスを崩している生徒も多くみられます。冷房の設定温度は28℃を目安にし、冷気が直接身体に当たらないようにしてください。さらに、お風呂はシャワーで済ませるのではなく、ぬるめのお湯にゆっくり浸かってリラックスしましょう。規則正しい生活を心掛けることは健康を保つうえで大変重要です。生活習慣を早めに改善し、健康的な生活を送りましょう。



◆ 引き続き熱中症対策を ◆

まだまだ厳しい暑さが続いています。9月は校内体育大会もあるので、引き続き熱中症対策に努めましょう。

<熱中症の症状>



I度(軽度の熱中症)

眩暈、立ちくらみ
こむら返り、手足の痺れ

II度(中等度の熱中症)

頭痛、悪心嘔吐
身体がだるい

III度(重度の熱中症)

高体温、意識障害、言動が不自然
呼びかけや刺激への反応が鈍い

<熱中症の対策>

こまめな水分補給



喉が渇いていなくても、こまめに水分を摂ってください。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収を助けてくれます。また、汗で失われた塩分の補給にも繋がります。

規則正しい生活



体調管理をしっかり行うことで、熱中症にかかりにくい体をつくることができます。栄養バランスの良い食事や十分な睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。

身体を冷やす



暑い時は濡らしたタオルや氷などを上手に活用し体を冷やしましょう。首元など太い血管が通っている部分を冷やすと、効率よく体を冷やすことができます。

服装の工夫



服装を工夫し、暑さを調整しましょう。麻や綿など通気性のよい生地がおすすめです。また、下着は吸水性や速乾性に優れた素材を選びましょう。

涼しい場所に避難



帽子や日傘などを活用し、直射日光を避けましょう。また、なるべく日陰で活動するよう心掛けましょう。

休憩をとる



暑さや日差しにさらされる環境で活動をする時は、こまめに休憩をとり、体を休ませてください。

◆ 校内体育大会に向けて ◆

- ・運動する前に、手足の爪は短く切っておきましょう。
- ・ハンカチやタオルなどを持ち歩き、汗の始末をしましょう。
- ・こまめに水分や休憩をとり、熱中症を予防しましょう。また、体調に異変を感じたらすぐに申し出てください。
- ・怪我防止のため、運動する前は必ず準備運動を行ってください。また、運動後には整理体操を行いましょう。



◆ 9月9日は救急の日 ◆

応急手当を覚えましょう



突き指や捻挫などの応急手当の基本は RICE です!!!!

～RICE とは…?～

Rest 患部の**安静** (患部を動かさない)

Ice 患部の**冷却** (氷などで冷やす)

Compression 患部の**圧迫** (包帯などで軽く圧迫)

Elevation 患部の**挙上** (患部を心臓より高く挙げる)

- 腫れがひどい
- 患部が変形している
- 痛みが強く動かせない
- 皮膚が紫色に変色している

上記のような ↓ 場合は…

捻挫・脱臼・骨折・腱が切れている などの

可能性があります。 早めに整形外科を受診しましょう!



◆ 修学旅行に向けて ◆

修学旅行に向けた健康診断(希望者)を下記の日程で実施します。希望者は、時間に間に合うように保健室に集合してください。健康診断を希望しない生徒でも、持病や心配な事がある場合には、事前にかかりつけ医を受診し、健康相談や薬をもらうなどの対応をしましょう。また、頭痛薬や胃薬など自分に合った常備薬がある生徒は、常に携帯するようにしてください。

修学旅行前健康診断

日時: 9月13日(火) 12:25～ 場所: 保健室

怪我や病気に気を付けて
楽しい修学旅行にしましょう♪

