

ほけんだより



7月に入り、熱中症対策が本格的に必要な時期になりましたね。保健室で話を聞くと、圧倒的に多いのが「朝ごはんを食べていない」状況。たまたまその日に時間がなく食べられなかった人もいれば、小中学校のときから食べない習慣の人もいます。また、水分をあまり摂っていない人もいます。これからの季節は、外に出るだけでも汗をかきます。水分や塩分が大量に失われると熱中症になることがあります。登校・外出前に必ず水分・塩分補給をし、この夏を健康に乗り切りましょう。

朝ごはんを食べる習慣のない人は、塩あめやゼリー、スポーツドリンクなど、手軽に摂れるものから水分・塩分補給を始めてみましょう！



体育の水泳の日は特にエネルギー消費が多いので万全の体調管理を！

もしも体の水分がなくなったら...

人体の約6割を占める水分。この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。



2%失うと → のどが渇く、運動能力が低下する
5%失うと → 疲労感、頭痛、めまい
10%失うと → ふらつき、けいれん
20%失うと → 尿が出なくなる、死に至る

⚠ のどが渇いたらすでに脱水状態！

渇きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5～2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



熱中症対策には手のひら冷却がおすすめ！

手のひらにある動静脈吻合という体温調節に関わる血管を冷やすことで、効率よく体の内部の熱を下げる方法が近年注目されています。ぜひ、この夏はみなさんも「手のひら冷却」を意識してみましょう。

手のひら冷却のやりかた

- * 手のひらを冷たい水(15～20℃程度)につけるか、冷たいペットボトルやタオルで包んだ保冷剤を握る。
- * 両手で行うとより効果的、5～10分続ける。
- * 運動の前や暑さを感じたときに行う。



注意事項

- * 直接氷を当てない。
- * 手が痛い・しびれるときは行わない。
- * 熱中症が疑われる場合は、水分補給や休息等を必ず行う。

保健室でいつも生徒のみなさんに伝えていること

「いつもと違う」は大事な体のサイン

痛みや気持ち悪さなどの症状が「いつもと違う」という感覚はとても大事。ゆっくり休んだり、医療機関受診の目安にしたりし、日ごろの自分の感じ方と比較して、対応の判断材料にしていけるとよいですよ。

医療証を活用して早めの受診を

高校生の医療費無償化が数年前から始まり、医療費を気にせずに、気になる体の症状を医療機関に相談しやすくなりました。高校を卒業すると医療費がかかるようになるので、慢性的な皮膚症状や頭痛などは、早めに相談し、治療にかなげてほしいと思っています。

常備薬は複数回分携帯しよう

頭痛や腹痛、生理痛などが起こりやすく自分に合った薬がある人は、いつも複数回分の薬を携帯しておくことをおすすめしています。症状とうまく付き合い、生活の質を高めることが充実した学校生活につながっていきます。薬が手元にあると、いざというときに安心ですね。



スクールカウンセラー・ユースソーシャルワーカーと

話すことのメリット

一生懸命生きていて悩んでくるのは当然のことです。そんなとき、頭の中がぐちゃぐちゃになり、自分の気持ちを整理できないことがあります。だれかに話をすることで、整理できたり、解決方法が見えてきたりすることがあります。学校には話を聞く専門家のスクールカウンセラー・ユースソーシャルワーカーが複数名いるので、活用してください。多くの生徒と関わってきた方たちと話すことはみなさんにとって有意義なものになると思います。

校内であつたうれしい出来事

自主的な美化活動・お手伝いの申し出

自分から校内の落ちているゴミを拾ってゴミ箱に捨てたり、学年の手洗い場の掃除をしたりと、積極的に美化活動をしている人がいます。また、健康診断の会場準備をしているときに、「手伝いますか？」と声をかけてくれた人がいました。自分の時間を自分以外の人のために、見返りなくできるということは素敵ですね。



ありがとう



7月17日(金) 終業式11:00~11:30 熱中症予防講話 視聴覚室にて

夏休み中に活動をする部活動・クラスの代表生徒を対象に熱中症予防講話を行います。

事前に顧問・担任の先生から連絡がありますが、忘れずに来てください。

その他、保健委員や関心のある人は自由参加です。