

保健だより 7月

平成27年7月17日
 小山高校 健康指導部



もうすぐ1学期も終わり夏休みに入ります。これから夏本番です。熱中症や夏バテに注意し、有意義な夏休みにしてください。

夏休みこそ、規則正しい生活を ～早寝・早起きを心がけよう～

長い夏休みは、生活リズムが崩れがちです。夏休みの間に「夜型の生活」に慣れてしまうと、いざ新学期が始まった時に、午前中は低体温や意欲の低下などで学校生活をスムーズに送れない可能性もあります。

「早く寝て、しっかり睡眠をとり、朝決まった時間に起きる」ことが毎日を健康に過ごすポイントです。

熱中症はなぜおこる?



分類	症状	重症度
I度	・めまい・失神(立ちくらみ) ・筋肉痛・筋肉の硬直(こむらがえり) ・手足のしびれ・気分が不快	
II度	・頭痛 ・吐き気 ・嘔吐 ・倦怠感・虚脱感(ぐったりする・力が入らない) ・軽い意識障害(いつもと様子が違う)	
III度	・II度の症状 ・意識障害(呼びかけや刺激への反応がおかしい) ・けいれん ・手足の運動障害(まっすぐ走れない・歩けない) ・高体温(からだに触ると熱い)	

熱中症を予防するには

- ① 暑い日は絶対に無理はしない
- ② 適当に休憩する。
- ③ こまめに水分補給する。
- ④ からだを暑さに慣らせていく
- ⑤ 汗を吸う・すぐ乾く素材のものを着る
- ⑥ 炎天下では帽子をかぶる。
- ⑦ 下から反射熱を吸収しやすい黒い服は裂ける
- ⑧ 集団活動中はお互いを配慮する
- ⑨ 気分が悪いとき、気軽に言える雰囲気をつくる

上手に水分補給しよう

軽い脱水状態のときはのどの渇きを感じません。

- このため、
- ・運動を始める前に水分補給
 - ・のどが渇く前に水分補給
 - ・激しい運動をするときは30分に1回
 - ・大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給
 - ・冷たい飲料(5~15℃)を用意する



夏休みは治療のチャンス!

1学期に行われた健康診断で「検診結果のお知らせ」をもらった人は夏休みを利用して医療機関を受診しましょう。

受診結果は担任へ提出してください。

たくさん答えて下さりました!!



先生にインタビュー

大豆生田校長先生

- Q1 ・ 週に1回ヨーグルトを食べること
 ・ 早寝早起きをする (5時起床 11時就寝)
 ・ 犬(1+1)の散歩をすること
 ・ 1人でゴルフ ← 友達募集中々
- Q2 ・ テレビや映画を見てたくさん泣くこと
 etc... 天皇の料理人, 朝ドラ (目覚め良好◎)
 ・ お酒を飲んでワイワイすること
- 最後に... 疲れはたまっていますか?
 勉強と部活動の両立はできていますか?

- Q1 ・ 夜ごはんを食べないこと
 ・ 適度に運動をすること
 ・ 物事をいい加減に考えること
- Q2 ・ 寝ること ・ 走ること
 ・ 愚痴を言うこと

最後に... 夜更かししない!
 スマホはほどほどに!
 LINEの既読は気にしないこと!



**2年3組担任
松本先生**

小高生の健康を心配してくださっていました。



**1年2組担任
山口先生**

- Q1 健康のために気をつけていることは何ですか?
 Q2 何かストレス解消法はありますか?
 最後に...小高生にひとことお願いします。



- Q1 毎日ヨーグルトを食べること
 Q2 暇なときに2km泳ぐこと
 最後に 1日4時間勉強しよう。



- Q1 早寝早起きをする
 Q2 美術館で絵を眺めること
 最後に 生活リズムを崩さないよう気をつけて◎

**3年5組担任
水野先生**



以上です。ご協力ありがとうございました😊👏