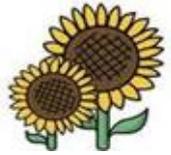


# ほけんだより(7月)

H24.7.5 保健室



今年の梅雨はこれからが本番でしょうか。梅雨の晴れ間はカンカン照り、降れば集中豪雨のようで、しっとりと落ち着いた梅雨が懐かしいですね。

期末テストが終わりもうすぐ夏休みですが、気を引き締めて規則正しい生活を心がけましょう。特にしっかりと食べる、水分補給、睡眠を十分にとることが、夏をうまく乗り切るポイントです。

## 保健室利用状況(4月~6月)

1日平均5.2名(昨年度5.1名) 延べ296名

4月 3.1名(47名)	1年生 1.2名(70名)
5月 5.9名(123名)	2年生 2.1名(118名)
6月 6.0名(126名)	3年生 1.9名(108名)
内科的 181名(61.1%)	※1日平均(延べ人数)
外科的 98名(33.1%)	

- ① 4月の保健室利用者は平均3.1人と少なかったが、5月、6月は1日6人、利用者がやや増えました。気候の変化に対応できず体調を崩している生徒が多くみうけられました。湿気と冷え、睡眠不足要注意。就寝時のエアコンや扇風機のつけっぱなし、窓の開けっぱなしは、体調不良の誘因。健康管理の意識を高め、”ついうっかり”は無しにしましょう。
- ② 手指の突き指かと思うと骨折しているケースがあります。ただの突き指や捻挫だと放置せずに、患部の痛みや腫れが少しでも気になったら、念のために整形外科を受診してください。

## 光化学スモッグ注意報が発令されたら

屋外での激しい運動は控えましょう。目がチカチカしたり、のどが痛くなった時には、洗眼やうがいをして安静にし、それでも症状が治まらない時には受診しましょう。被害を受けたら保健室まで連絡して下さい。

今年も“省エネの夏”2年目です。栃高ではH22年比20%節電を目標としていますので、エアコンの使用は控えめになると思います。本校のエアコンは気温28℃以上、または湿度80%以上を基準として、教頭先生の判断の下に使用することになっています。

エアコン作動中に各教室では温度や時間などの調整ができないので、体調がすぐれないときやエアコンの冷気が直接当たる席、エアコンの苦手な生徒等は長袖や膝掛けなどで自己防衛をしましょう。席替えも有りだと思います。担任の先生に相談を!

◎エアコン使用中の教室は当然閉め切ってますので、冬場のストーブ使用時と同じように大変空気が汚れます。頭痛がしたり気分が悪くなったり、ボーッとして勉強に集中できなくなったりします。休み時間には窓を大きく開けて新鮮な空気に入れ替え、次の授業に備えましょう。

※外に面した窓と廊下側の窓を、斜め前後に20cmほど常時開放を!効果的な換気が期待できます。

エアコンに頼らず“スーパークールビズ栃高バージョン”でこの夏を乗り切ってみませんか。たっぷりと気持ちのいい汗をかき、汗腺を刺激することで自律神経のバランスを整えるチャンスです。



エアコン使用中……?

～ヘルス・メッセージ～ 第4回 2年6組 担任 角海紀雄 先生の巻 保健委員 内村俊哉、日向野拓巳

かつてとてつもなく甘党の男がいた。ケーキを食べない週はなく、三度の飯より間食の回数の方が多日々を過ごしていた人物、すなわち 角海先生 だ。さすがの先生も食欲には勝てなかったという。しかし、そんな生活も終焉を告げた。

人間ドックの診断結果…、マズイ!と思った。その日から食生活を変えた。間食を止め、昼は野菜ジュースとバナナ、全粒粉クラッカーを基本とした。夕食も野菜から腹を満たして、おかずやご飯の量を相対的に減少させた。そして、8kgの減量に成功したのだ。今では、間食とケーキとは無縁の生活をおくっている。

別にこのような生活を強要しているわけではない。先生は生活習慣を見直し、改善することが最も重要かつ大切だと話した。我々も一度自身を見つめなおし、生活習慣の質の向上に努めてみてはどうだろうか。

※高校生は体を作る時期ですから、極端な食事制限はすすめられません。角海先生のように間食を控え、全体のカロリーを抑えて、栄養は過不足なく摂ることが大切です。そして、運動で消費エネルギーをあげ、ダイエット効果を高めま。体を動かすことで基礎代謝があがり痩せやすくなります。筋力を落とすことなく健康的なダイエットをしましょう。(太りすぎは現在病気をしていないくても、将来的に生活習慣病になる危険性が高い。過食注意、運動せよ!)

## 夏休みに向けて保健室からのお知らせ

○健康診断の結果、心臓検診や腎臓検診、貧血検診等の精密検査の通知や、虫歯や歯肉炎の治療やめがね等不適通知をもらっている生徒は、夏休みを利用して治療や検査を済ませ、2学期には報告書を提出して下さい。

9月に入ると耐久レース練習が始まりますが、精密検査（心臓・腎臓・貧血）を指示されている生徒は主治医の許可がないと練習に入れませんので、必ず受診し報告書を提出してください。

○3年生で麻しんの予防接種を受けていない生徒は各市町からの通知を参考にして、できるだけ早くかかりつけ医にて接種して下さい。今年度内は無料です。受験が押し迫ったり、インフルエンザ流行期に入ると接種時機を逸してしまいかねません。夏休みがチャンスです。

規則正しい生活(食事・睡眠・運動)をして、充実した夏休みを過ごしましょう。

## 夏の部活動・合宿時の注意

○練習は朝晩の涼しい時間帯に効率よく行いましょう。水分・塩分補給や休憩時間を十分にとり、熱中症予防に努めましょう ※6月の保健だよりを参照

○技術力向上のみならず健康管理も重要です。  
けがや事故のないようお互いに注意し合いましょう。

○合宿時の食事はほとんどが仕出し弁当だと思いますが、うっかり直射日光の当たるところで保管した場合は変質する可能性もあります。保管時間・保管場所、味や臭いにも注意して食中毒を予防しましょう。

※食物アレルギーの生徒はアレルギーを摂取しないよう十分に注意してください。

○落雷に注意

雷雲は急成長し、高速で移動するので、どんなに遠くてもかすかにでもゴロツ（雷鳴）ピカツ（雷光）を認識したら、また入道雲が発達した時や、頭上に厚い黒い雲が広がったら、落雷する危険があると考えてください。広大なグラウンドでは人間が一番落雷を受けやすいので、雷が遠いうちに屋内に避難しましょう。やむを得ず、屋外にいる場合はできるだけ姿勢を低く、両足を抱えてしゃがむことです。また、傘やテニスラケットなど自分の頭より高く突き出さないことも大切です。

木の下は非常に危険

テントのポールは落雷を受けやすいので、テントの中も危険

自転車に乗っていたら、すぐに降りて安全な場所に避難

栃木県教育委員会学校教育課通知および財団法人埼玉県体育協会埼玉県スポーツ科学委員会落雷事故対策マニュアル参照

イラストは安全防災コラム 落雷から身を守るためにから転載

