

ほけんだより



栃木農業高校
保健室

梅雨が明けたら夏本番!7月は1年の折り返し地点でもあります。この半年間をふり返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみるのもいいかもしれませんね。そして、もうすぐ待ちに待った夏休みです。暑さに負けず、充実した毎日を過ごしましょう!

夏の水分補給 みんなの水筒の中身はなあに?

蒸し暑い日が続いていますね。みなさんは水筒に何を入れて持ってきていますか?ジュースやお茶でしょうか?熱中症気味で保健室に来室する人の飲み物は、「麦茶・緑茶・水」が多いです。普段の水分補給には良いですが、外での実習や部活動等でたくさん汗をかくことが事前にわかっている場合には、いつも飲んでいるもの+スポーツドリンクやOS-1を持ってくるようにしましょう。

室内でも熱中症のリスクはあります。なんだか体調が悪い、いつもと違う場合にはすぐに周りの人に知らせましょう。また、近くにつらそうな友だちがいたら、ひと言「大丈夫?」と声を掛けてあげてください。そのひと言が友だちの命を救うかもしれません。自然と声を掛けあえる雰囲気をつくらせていきましょう!

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切ですね。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

- ❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK
- ❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



保健室からお知らせ

今年度の健康診断がすべて終了しました。欠席をして学校で受診できなかった人へ受診の通知を配布しました。早急に受診をして報告書を7月18日(金)終業式までに提出してください。

また、健康診断の結果、治療・精密検査が必要な人には、すでに通知を配布しています。夏休みを利用して、なるべく早く病院で診てもらってください。受診後は、報告書を提出してください。



この夏はこれをやめよう!

イヤなだるさを伴う夏バテは、室内外の温度差や生活リズムの乱れによって、体の調子を整えている「自律神経」が上手く働かなくなるのが大きな原因の一つ。「毎年夏バテする」という人は、今年の夏休みはこれをやめてみましょう。

1 エアコンの設定温度を下げ過ぎるのをやめる

暑いといつエアコンをきかせ過ぎてしまいがちですが、意外と体が冷えていることも。適切な使用を心がけて。

2 冷たいものばかり飲むのをやめる

体の中から冷やすと内臓にも負担になります。意識して温かいものもとりましょう。夏の室内でも「温活」を。

3 朝寝坊をやめる

生活リズムを整えるには朝の過ごし方から。朝日を浴びて朝ごはんを食べ、心身ともに一日をはじめるスイッチを入れましょう。

今月の目標

暑さ対策をして夏を健康に過ごそう!



～ 6/5(木)1学年 性に関する講話を実施しました ～

マザーズはうす助産師 天谷一美先生をお招きして、1年生を対象に性に関するお話をいただきました。男女の性差や生命の尊重、妊娠・出産、性感染症、LGBT 等お話いただきました。生徒は真剣な表情で聴いていました。



感想

- ・男女の性について学べてよかった。
- ・性病の危険性を知った。
- ・性行為は思ったよりもリスクがあることが知れた。
- ・自分の中で抱え込まず、近しい人に相談できるようにしたい。
- ・責任を持つ大切さがわかった。
- ・中学生の時も性に関する講話を聴いたが、高校生になってから聴くと考え方や感じ方が違ったので、聴けて良かった。

スクールカウンセラー(SC)来校日のお知らせ

♡7月の予定表♡

- ◇金子 光代先生
10日(木)・17日(木)
- ◇馬場 英明先生
7日(月)



なんだかだるい
学校に行きたくない



そんなときは、心が疲れているのかも…ひとりで悩まず相談にきてくださいね! スクールカウンセラーの申込み方法は、担任・話しやすい先生・保健室まで連絡してください。また、QRコードからも申込みができるので、ぜひ利用してみてください。