

ほけんだより 7月

2017年 7月号
栃木県立宇都宮東高等学校

梅雨が明けると夏本番。もうすぐ夏休みですね。
暑いとついだらだらと過ごしてしまいがちですが、生活リズムを崩さないよう心がけ、悔いのない充実した夏休みにしたいですね。



「えっ!間違ってる?」夏の健康知識

いつもスポーツドリンクで水分補給?

「熱中症の予防のために、いつもスポーツドリンクで水分補給をしてよ」という人は要注意! 運動でたくさん汗をかいた時は、失った塩分を補えるスポーツドリンクがおすすめ。糖分も入っているので、エネルギー補給にもなります。けれど飲みすぎると塩分や糖分のとり過ぎに。

★ふだんの水分補給は、水か、お茶が最適です。お茶はカフェインを含む緑茶より、含まない麦茶を選びましょう。

夏にひくから夏カゼ?

カゼの原因はウイルスですね。冬カゼの原因ウイルスは、寒くて乾燥した環境が好き。でも中には暑くて湿度の高い夏の環境が好きなウイルスも。エンテロウイルスやアデノウイルスがそれです。これらのウイルスに感染しておこるのが夏カゼ。冬と同じカゼを夏にひくわけではないのです。

★夏カゼは、のどの痛みや胃腸の不調が出やすいので、消化の良いものを食べて、水分補給を心がけましょう。予防は冬と同じ。うがい・手洗い、十分な睡眠です。



「もしも熱中症に

日陰で横になる

なってしまったら

～応急処置の仕方～

首、わきの下、足のつけ根を冷やす



水分をとる



意識がないときは救急車を

水分をこまめに補給し、体調が悪い時は無理をしないなど、予防に努めましょう。

献血～現場レポート～



①まずは保健室で受付。タブレット(タッチパネル)で問診への回答をします。



③献血車内の様子。ヘモグロビン濃度(血の濃さ)検査等を実施し、献血ができるか判断されます。



⑤献血が済んだら、保健室に戻ってしばし休憩。無事終わった安心感もあり、話も弾みます。

6月23日(金)に3年生を対象に、「性に関する講話」が行われました。講師の相田助産師からは、妊娠や出産、性感染症についての講話をいただきました。「命はつないでいくもの」という言葉がとても印象的でした。自分たちが生まれてきた意味を考える、貴重な機会となったのではないのでしょうか。

毎年恒例の献血。今年は7月6日(木)に実施しました。当日の様子をお伝えします。



②体育館前に駐車された献血車。保健室で受付・医師による問診が済んだら、献血車へ移動します。



④いよいよ献血。笑顔を見せて余裕の表情の人もいれば、緊張気味の人も…。

アンケートで回答が多かったのは…

☐ 献血をしてみようと思った理由は何ですか？

- ・興味があった ・昨年試してみて、今年もしてみたいと思った
- ・プレゼントが欲しかった ・保健委員に誘われた
- ・授業が抜けられる …など

☐ 実際に献血をしてみてどうでしたか？

- ・楽しかった ・やってみてよかった ・学校でならまたやってみたい
- ・献血ルームでもやってみたい …などでした。

献血申込者数ランキングは

<1位>3の1 <2位>3の4 <3位>3の2、2の1、2の3 でした。

今年は保健委員がクラスへの声かけを頑張ってくれました。中には自ら献血に協力してくれた保健委員もいて、感激しました。

学校での献血は、仲間も一緒なのが心強くていいところ。まだ献血を体験したことのない皆さん。来年はぜひ挑戦してみませんか？

