

令和5年 8月21日
角田高校 保健室
第 4 号

皆さん、夏休みはゆっくり休めましたか？
特に暑かった今年の夏は、体力が落ちています。
食事・睡眠をしっかりと取り、生活のリズムを整えていきましょう。

(連絡) 次の生徒の皆さんは保健室に報告しに来て下さい。

- * 夏休み中に部活動等でケガをした人。病院等で治療した人。
- * 健康診断後、治療に行った人は受診勧告書の提出をお願いします。
(用紙を紛失した人は保健室まで報告をお願いします。)

学校モードにスイッチをオン！！

3つのスイッチをオン！

1)おきるスイッチをオン！

ついつい朝寝坊をしていた人も、夏休み前に起きていた時間に「えいっ！」と起きて朝日を浴びることで、体内時計がリセットされ、生活リズムが維持できます。



2)食べるスイッチをオン！

夏バテの一因は、食欲が落ちること。食欲を増進させるメニューを選び、十分な栄養補給をすることが重要です。

また、暑さのために冷たい飲み物や食べ物を選びがちですが、胃腸を弱めてしまうこともあるため、体力の低下につながります。夏こそ、冷たいものばかりでなく常温や温かい飲み物も飲むようにして、胃腸を守りましょう。



3)体を動かすスイッチをオン！

人の体は、汗をかくことで体内の熱を逃がして体温調節をしています。夏場に適度な運動で汗をかくことは、暑さへの耐性がつき、暑さと冷房で狂いがちな体温調節機能が改善するので効果的です。ただし、気温の高い日中は熱中症の危険もあるため避けましょう。



救急救命講習会を実施しました！！

夏休み中の7月26日に各運動部の生徒を対象に角田消防署の方を講師にお招きし、救命講習会を実施しました。生徒は突然のけがや心肺停止の状況に対応できるよう、熱心に講習・実習を行っていました。

3時間の講習の最後に1年生の石山君がお礼の言葉を述べていたので、ご紹介します。

中学校の保健体育の授業でも心肺蘇生について、学びましたが、今日の講習で胸骨圧迫を実践し、胸を5cm沈む程度圧迫するのが想像以上に力を入れることが分かりました。これを救命士が来るまで胸骨圧迫を継続するのは大変だと思いました。

また、人工呼吸の際に、吹き込む息が鼻から抜けないよう手で鼻をつまみながら、口から肺に空気を送り込むことも、方法は聞いたことがありましたが、理論は知りませんでした。貴重な経験ができました。本日はありがとうございました。



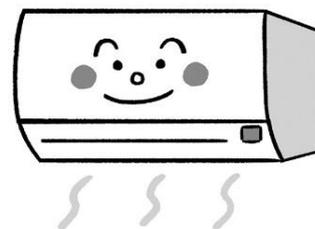
冷やしすぎに注意！

暑い日は、外に出ず、冷房が効いた部屋で過ごしたい！その気持ちはわかりますが、冷房が効きすぎた部屋にこもっているのは、かえって体調不良の原因になります。

エアコンの設定温度は適切ですか？（28度に設定す

るのが望ましいとされています）部屋に閉じこもっていないで、スポーツや散歩をしたり、外に出かけたりして、体を動かしていますか？

冷房の感じ方には、個人差があります。体調によっても、違いがあります。もし寒さを



感じるようなら、エアコンの設定温度を上げたり、カーディガンなどで調節しましょう。

8月・9月の SC・SSW 来校日

SC(佐々木先生) 8月 22日(火)・29日(火) / 9月 5日(火)・12日(火)・26日(火)

SSW(渡邊先生) 8月 25日(金) / 9月 6日(水)・26日(木)

※ 相談者多数の場合、希望に添えないこともあります。