

保健便り 9月

令和6年9月2日

渋川青翠高等学校

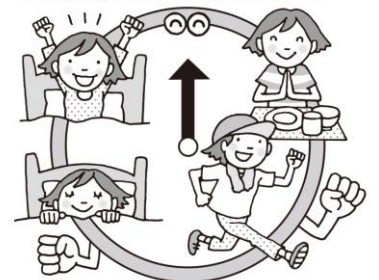
2学期が始まりました。暦の上では季節はもう秋ですが、まだまだ残暑は厳しいですね。熱中症の予防には、「規則正しい生活習慣」が重要なポイントです。寝不足や朝食抜きは、熱中症にかかるリスクが高まります。とくに夏休み明けは、体のリズムが学校モードに切り替わっていないため、体調も崩しがちです。早寝を心掛け、登校前は必ず朝食を摂り、疲れを溜めないようにしましょう。皆さんが2学期を健康に過ごせることを切に願っています。



熱中症を予防するために

- ・ 暑い日には帽子等により日差しを遮ること、通気性・透湿性の悪い服装等を避けましょう。
- ・ 運動する時は前後も含め適切に水分を補給し休憩をとり、自分自身でもよく体調を確認しよう。
- ・ 生徒間同士でもお互いに水分補給や休憩の声掛け等を行きましょう。
- ・ 運動等を行った後は、気象状況も踏まえつつ、十分にクールダウンする等体調を整えた上でその後の運動を行きましょう。
- ・ 下校前に運動等行っていた場合には、十分にクールダウンする等体調を整えた上で下校しましょう。
- ・ 体調不良等を感じた場合には、ためらうことなく教職員に申し出ましょう。

規則正しい生活で



暑さに負けない体を作ろう

熱中症を予防する水分補給の仕方

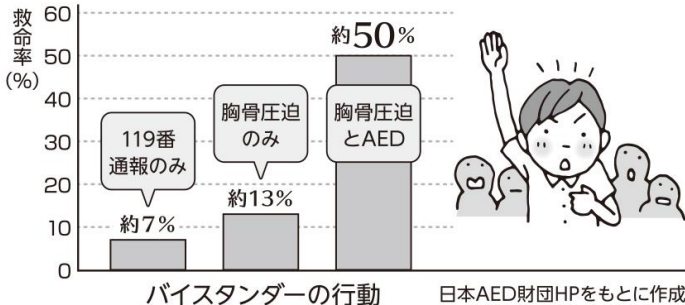
- ・ 運動を始める前には、250～500ml を何回かに分けて飲み、運動中も20～30分ごとに一口～200ml 程度を飲みます。運動が終わった後は、減った体重分を補うような感覚で何回かに分けて飲みます。(水分は喉が渴いたと感じる前に摂りましょう。喉が渴いたと感じた時点では体はかなり水分不足になっています。)
- ・ 糖分濃度(糖度2.5～3%程度が望ましい。)に注意し、市販のスポーツドリンクは必要に応じて水で薄めて飲むようにしましょう。(糖度が5%を超えると水分の吸収率が低下します。また、喉が渴きやすくなります。)
- ・ 体を冷やす効果があるため、8～13℃程度に冷やしたものが効果的ですが冷やし過ぎには注意しましょう。
- ・ 強制飲水(時間を決めて飲む。)と自由飲水(喉が渴いたと感じたタイミングで自由に飲む。)の併用が大切です。水分補給は人任せにせず、自分でも意識して摂るようにしましょう。



◆バイスタンダーになるのはあなたかもしれない



9月9日は「救急の日」です、みなさんは、バイスタンダーという言葉を知っていますか。バイスタンダーとは、重大なけがや病気で心臓が止まってしまった人が現れた時に、その場に居合わせた人のことです。傷病者がいた際、すぐに119番通報をしたとしても、救急隊



の到着までにかかる時間は平均約9分かかります。その間に何もしなければ、救命率は急激に下がっていき、救急隊が到着した頃には救命が困難になってしまうこともあるのです。この約9分の間に、バイスタンダーが救命処置を行うことで救命率は大きく上昇します。もしもの時に備えて日頃から勉強しておくことは大切です。

RICE (ライス)

打撲や捻挫などのけがをした時、痛みや腫れを軽減するための応急処置です。但し、あくまでも応急処置ですので、心配な症状があれば受診をしましょう。



◆《第2学年》修学旅行前事前健康相談について

9月26日(木)13時40分より、第2学年の希望生徒を対象に、内科校医による健康相談を実施します。心臓検診や腎臓検診(尿検査)において、二次・定期検診が済んでいない生徒は、早めに受診を済ませ、結果を学校(担任)へ提出して下さるようお願いいたします。但し、未提出の場合には、健康相談を希望しない場合であっても修学旅行前健康相談を受けていただくことになります。あらかじめご了承ください。

※今年度のマラソン大会はありませんので、マラソン大会前事前健康相談はありません。

◆《第1学年》色覚健康相談(色覚検査)について

先天色覚異常は男子の約5%(20人に1人)、女子の約0.2%(500人に1人)の割合にみられます。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤ることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。本人には自覚のない場合が多く、検査を受けるまで、保護者もそのことに気付いていない場合が少なくありません。治療方法はありませんが、授業を受けるに当たり、また、職業・進路選択に当たり、自分自身の色の見え方を知るためにもこの検査は大切です。本校では県の方針に基づき、色覚異常の児童生徒に配慮した指導ができるよう、第1学年希望者を対象に色覚検査(スクリーニング)を毎年10月に実施します。学校における色覚検査はスクリーニングになりますので、「診断」はできません。異常が疑われる場合には、眼科受診を勧奨します。

※1年時に色覚検査を希望しなかった生徒で、今年度、検査を希望する場合は担任までご相談ください。