

ほけんだより 7月

鹿児島県立志布志高等学校
平成29年7月 保健室

1学期もあっという間に終わりを迎えました。どのような1学期を過ごしましたか？今年の初めにたてた目標には少しずつ近づいているでしょうか。

これから夏休みがやってきます。時間の使い方は自分次第！特に3年生は受験勉強が本格的になってくると思いますが、やるときはやる！休むときは休む！のメリハリが大切です。休みだからといってダラダラと過ごさず、規則正しい生活習慣を心がけて充実した夏休みを送りましょう。



☆夏休みの生活, 注意したいこと☆

◇熱中症に注意!!

私たちのからだは体温が上がっても、汗を出したり、皮膚から熱を外へ逃がしたりして、自然に体温調節をしています。この働きがうまくいかずに、熱を体内にためてしまう「熱中症」。では、熱中症を引き起こす要因は何か。あなたは知っていますか？

からだ

- ☆体調がよくない
- ☆栄養状態が悪い
- ☆肥満傾向
- ☆睡眠不足



環境

- ☆気温が高い
- ☆湿度が高い
- ☆風が弱い
- ☆急に暑くなった



行動

- ☆水分補給をしない
- ☆慣れない運動
- ☆長時間の運動
- ☆激しい運動



熱中症は様々な要因が重なることで起こります。

上に書いてあるような要因があるときには無理をせず、休養をとりましょう。

運動時の水分補給のポイント!!

一度に大量の水をガブガブと飲んでしまうと、胃腸に負担がかかる上に、その水分は大半がからだに吸収されずに排泄されてしまいます。また、運動時には大量の汗とともに、からだに必要な栄養素も失われています。そのため、水分とともに塩分も補給するようにしましょう。(スポーツドリンクなど)



1学期に熱中症のような症状を訴えた人から話を聞くと、「前日の夜あまり寝ていない」、「朝ご飯を抜いてきた」という人もちらほら…。

1学期の自分の生活習慣を見直してみましょ。自分の健康管理がきちんとできましたか？直すべきところがあった人は、夏休み中に改善を！

◇水難事故に注意！！

夏休みは、海や川、山など自然とふれあう機会が多くなりますが、少しの油断が思わぬ事故につながる恐れもあります。特にこの時季は、水難事故に注意しましょう。

思いもよらないところに、「キケン」は潜んでいます。



- ① 「危険」「遊泳禁止」と注意のある場所では、絶対に遊ばない。
- ② 安全と思える場所でも、流れが早い場所や深くなる場所があります。
- ③ 急な天候の変化による増水の危険もあります。

◇夏休みは治療のチャンス！！



1学期の健康診断の結果、精密検査の必要があった人、治療の必要があった人は、夏休みのうちに専門医を受診しましょう。
治療に行った場合は、「治療証明書」を病院で記入してもらい、保健室まで提出してください。(用紙をなくした場合は、再発行しますので保健室へ知らせてください。)

「勉強や部活が忙しくて1学期は治療に行けなかった。」という人は、夏休みが治療のチャンス!! 2学期が始まると忙しくなり、治療に行きにくくなります。

勉強も部活も、健康なからだがあるからこそできること! これからもずっと大切にしましょう。

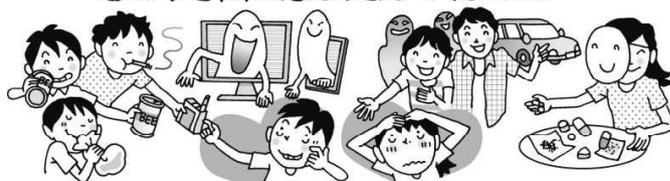


◇喫煙、飲酒、薬物乱用・・・絶対ダメ!!

どれも「一度だけなら」と軽い気持ちで手を出すと、後で取り返しのつかないことになります。みなさんがこれらを使用することは、全て法律で禁止されています。

自分で守ろう! 大切な「こころ」と「からだ」

心のすき間に忍び込んでくるのは・・・



◇毎日の生活習慣に注意!!

夏休みは、つい夜更かしをしてしまったり、冷たい食べ物や飲み物ばかりをとってしまったり、冷房の効いた部屋でダラダラと過ごしてしまったり…。そのような生活に慣れてしまうと、生活のリズムが乱れてしまい、2学期の始まりが大変です。さらには体育祭の練習も始まるため、からだ暑さに慣れておらず、熱中症になりやすくなります。夏バテしないよう、適度な運動や食事・睡眠時間の確保に注意しましょう。



**自分の「こころ」と「からだ」を守るために、
どう行動すべきか、各家庭で話し合ってみましょう。**