

# 保健だより

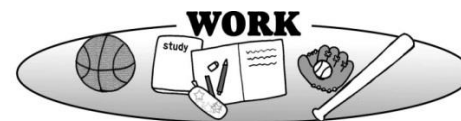
平成26年7月

進徳女子高等学校 保健室発行

～夏季休暇中の健康管理について～

夏休みという開放感から、いつもと異なった生活リズムとなりがちです。ちょっとした気のゆるみから「こんなはずでなかった」と後悔することのないよう、はじめをもち、節度のある生活を心がけましょう。

健康診断の結果、治療が必要な人はもう病院に行きましたか？「そのうち行こう」と思っているうちに、時間はどんどん過ぎてしまいます。特に3年生のみなさんは、これから入試や就職に向けた動きが本格的になります。頑張り時に、「歯の痛み、体調を崩して実力を出せない」なんてことのないよう治療を済ませ、未来のための土台づくりをしましょう！もちろん1、2年生もこの機会を逃さずに！



## ワーク（勉強・部活動）・ライフ（生活リズム・気分転換）バランスを大切に

### 勉強

元気+充実のポイント

- 具体的な目標を持つ。
- 健康に負担のかからない計画で。
- 休養や気分転換のための時間をとる。

ときどき目を休めよう

ノートや参考書など、近い距離を見続けていると、目を動かさず筋肉が疲れてきます。1時間に1回くらいは、遠くをながめて、目を休ませましょう。

### 生活リズム

元気+充実のポイント

- 毎日、だいたいきまった時刻に起きる。
- 1日3回、食事のリズムを大切に。
- 日付が変わる前にふとんに入る。

起きる時間が3時間遅れると...

起きる時刻が3時間遅い生活を2日間続けると、体内時計が約45分、後ろにずれることが分かっています\*。夏休みの間も、いつものペースで。

\*参考：「健康づくりのための睡眠指針2014」厚生労働省

### 部活動

元気+充実のポイント

- 水分補給をじゅうぶんに。
- ウォーミングアップ・クールダウンをきちんと行なう。
- しっかり休養をとって、疲労回復。

お風呂で疲労回復

シャワーで汗を流すだけでなく、湯船につかることで、血行がよくなり、筋肉の疲労をやわらげることができます。

### 気分転換

元気+充実のポイント

- 1日のうちに、短くても、好きなことを楽しむ時間をつくる。
- ぼんやりできる時間も必要。
- 過ぎたことは忘れるのも大切。

体を動かしてリフレッシュ

涼しい時間に散歩をしたり、軽いストレッチングをしたりして、体を動かすと、気分がスッキリしてリフレッシュできます。

元気で充実した夏休みを!!

「健」より

## 熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

<h3>気象条件</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 暑くなりはじめの時期</li> <li>◆ 急に暑くなった日</li> <li>◆ 熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日</li> </ul> <p>体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。</p>	<h3>体調</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 食事をきちんととっていないとき</li> <li>◆ かぜや下痢の後</li> <li>◆ 睡眠不足のとき</li> </ul> <p>食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。</p>	<h3>環境</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 気温が高い</li> <li>◆ 湿度が高い</li> <li>◆ 日ざしが強い</li> <li>◆ 風が弱い</li> </ul> <p>炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。</p>
--	--	---

これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーとする

涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持つ飲むようにします。

さらに症状が進むと...

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気、吐く
- 受け答えがおかしい

黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱や汗をすばやく逃がすためには、ゆとりのある服がおすすめです。

太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなり、救急車を!!

では、こんな場合は？

<h3>冷夏は、熱中症になりにくい？</h3> <p>冷夏でも、熱中症は起こります。体が暑さに慣れにくいので、さほど気温が高くないでも発生するのが特徴です。</p>	<h3>水分補給は、のどが濡れてからでいい？</h3> <p>のどが濡れたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。渴く前に水分補給をすることが大切です。</p>	<h3>衣服の色や形は、関係ない？</h3> <p>黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱や汗をすばやく逃がすためには、ゆとりのある服がおすすめです。</p>
--	---	---

参考：「熱中症環境保健マニュアル2014」環境省

**医療費の補助について**

授業中（体育や調理実習等）や夏季休暇中のクラブ活動等の学校管理下におけるケガで医療機関を受診した場合には保健室へ報告にしてください。医療費補助の対象になります。

※1 1年生へ「子宮頸がん予防ワクチン」の接種を希望の際は、医師と相談するなど有効性とリスクを理解した上で受けてください。

※2 3年生へ 麻しん・風しんの予防接種を受けていない人は接種を受けることをお勧めします。

## 危ない!!! 飲酒喫煙・ドラッグの魔の誘惑! 知っておきたい性感感染症!

**（飲酒喫煙）**

みなさんの年齢の飲酒喫煙は、成人と比べ病気になる危険性が非常に高まります。たばこは美容に悪く、細胞レベルで老化を加速させるそうです。飲酒については、未成年ではアルコールを分解する仕組みが未熟なため、全身の臓器に負担がかかってしまいます。また、未成年の飲酒喫煙は、法律違反です。家族や先輩、友人などに誘われても、はっきりと断りましょう。

**（ドラッグ）**

「脱法ドラッグ・脱法ハーブ」という言葉を最近ではニュースでもよく取り上げられていますね。死者の出る大事故を引き起こすこともあり、大変危険なものです。たとえ知っている人に甘い言葉で誘われたとしても、強い意志と勇気をもって絶対に断り、関わらないようにしましょう。

**（性感感染症）**

特にクラミジア感染症は若者に非常に多く、女性はほとんど症状がないのですが、将来不妊や流産の原因にもなります。他にも性器や周辺にイボができたり、太ももに腫れや痛み、子宮頸管や膀胱にまで感染が広がるものもあります。自分の行為に責任をもって行動してください。もし悩むことがあれば、すぐに保護者など信頼できる大人に相談しましょう。