



保健だより

令和6年9月号
石川県立工業高等学校
保健室

夏休みはどのように過ごしましたか？ 2学期がはじまりましたが、暑さが続いています。
熱中症に気をつけて心も体も学校生活モードにしていきましょう。

まだまだ熱中症に注意しよう

9月末は運動会があります…熱中症にならないために学校では様々な対策を取っています。
みなさんは、以下の注意を守って自分の体のコンディションを整えて参加するようにしましょう。

▲睡眠不足と朝ご飯抜き

まずは生活習慣を確認。

暑い日にスポーツをするときは特に生活習慣が大切になります。

暑い日に体調を崩し保健室で休養する人の中には、「睡眠不足です」「朝ご飯を食べていません」が本当に多いのです。



塩分多めに

▲休憩なし、 水分(塩分)補給なし

いくら生活習慣を整えても、休憩なし・水分(塩分)なしでは、体調が悪くなってきます。

水分補給は、ナトリウム(塩分)が入った

スポーツドリンク

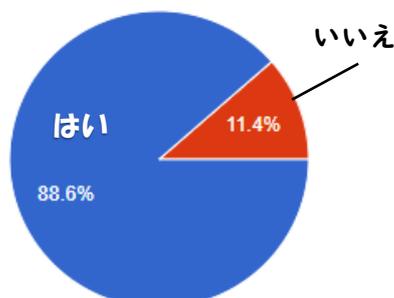
がお勧めです。

お茶は、ノンカフェインの麦茶などがよいでしょう。



県工生の朝食摂取状況の実態は…

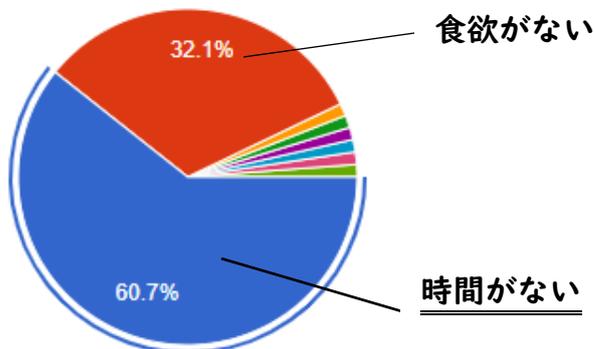
Q. 日頃、朝食は食べていますか。



(1学期末に行った生活習慣アンケート
734名から回答)

ほとんどの生徒が朝食を食べていますが、1割ほどの生徒は日頃から朝食抜きのようです。令和2年度「食育に関する県民意識調査結果」(石川県)でほとんど毎日朝食をとる高校生は8割程で、中高生のころから欠食する人が増えはじめています。**見直すのは高校生の「今」からです。**

Q.朝食を食べない理由は？



時間がないという理由が朝食を食べない理由に多くありました。

まずは、主食のみ（ごはんやパン等）やヨーグルト、果物などの食べやすいものを1つ食べることをから始めましょう。

また、少しずつ寝る時間や起きる時間を早めて、朝食を準備する時間や食べる時間を増やし、主食・主菜・副菜を1つずつ追加していき、栄養バランスのよい食事に近づけていきましょう。

県工生の生活習慣アンケート結果は、朝食の実態のほかにも、睡眠やICT機器の利用について行いました。今後は結果をもとに保健委員が県工生のよりよい学校生活を目指して掲示物等でまとめる予定です。



学校管理下の活動でけがをした人へ

手続きに必要な書類は保健室にあるので、取りに来て下さい。
また、書類を提出していない人は保健室まで提出してください。



「検診結果のお知らせ」を提出してください

健康診断の結果、受診をして詳しく診てもらったほうがよい人には、夏休み前に「検診結果のお知らせ」を配付しました。受診は済みましたか？

受診が済んだ人は、保健室に「受診報告書」を提出してください。まだ受診していない場合は、早めの受診をおすすめします。