

ほけんだより 9月

小松高校保健室
2023年
9月6日

2学期がSTARTしました!充実した2学期を過ごすためには、「健康管理」が最重要!夏休みモードの身体とおさらばして、これからの時期、身体を「良い調子!(^^)！」に整えていくための方法をご紹介します。

その一

「睡眠を十分に!」

人間は体温が低くなるタイミングで眠くなるため、寝る1時間前にお風呂に入る・温かい飲み物を飲むことで寝つきが良くなる◎寝る前スマホはやめよう。
おすすめの睡眠時間は6時間 or 7時間半。90分単位の睡眠時間で、目覚めスッキリ😊

その二

「栄養を十分に取る」

夏バテの大きな原因の一つは栄養不足!お肉やお魚、卵、お豆腐、納豆など、タンパク質を意識すると夏バテ解消&疲労回復効果見込めます!
暑くて食欲がない人のおすすめ
★豆乳(牛乳)でココア◎
★ギリシャヨーグルト

その三

「水分を十分に取る」

9月も最高気温30℃超えが予想されます。熱中症予防のため、休み時間ごとに3口水分摂取!血流も良くなり身体の調子もUPします!
運動中なら、必ず塩分も補給できる飲み物を選んで!
おすすめは下記参照★

運動中、おすすめの飲み物!

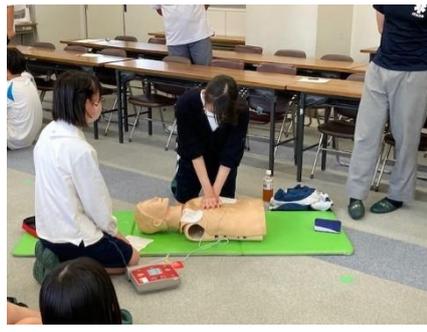
体育、部活動がある日は、これを飲んで熱中症予防&パフォーマンスUP💪

	運動前	運動中	運動後
	アイソトニック飲料	ハイポトニック飲料	ハイポトニック経口補水液
商品名	ポカリスエット グリーンダカラ アクエリアス ボディメンテ	ポカリスエットイオンウォーター スーパーH ₂ O アミノバイタル アミノバリュー アクエリアスゼロ VAAMウォーター	OS-1 アクアソリタ アクアサポート アクエリアス経口補水液
効果	安静時の体液と同じ浸透圧の飲料であるため、 <u>安静時は吸収が速い</u>	安静時の体液よりも浸透圧が低い飲料。運動して汗をかくと浸透圧が低くなるため、 <u>運動時は吸収が速い</u>	ハイポトニックよりさらに浸透圧が低い飲料 <u>大量に汗をかいた後(脱水時)は吸収が速い</u>

救急処置講習会を実施しました!



1学期期末考査最終日6月30日(金)の午後、1~2年保健委員と運動部の代表が参加して、小松市消防局の救急救命士の皆さんによる救急処置講習会を行いました。昨年、小松市の救急車の出動件数は4800回を超え、過去最高だったそうです。救急車が到着するまでにできることを知り、多くの人が行動できるようになってほしいとのことでした。今回は、心肺蘇生法とAEDの使い方を中心に実習しました。知識はあっても、実際にやってみると思うように動けず、やってみる大切さを実感した生徒が多かったようです。もしも誰かが倒れている場面に出会ったら、①自分の命を守ること、②119番通報、③胸骨圧迫を行うことが大事であることを学びました。



本校のAEDは…



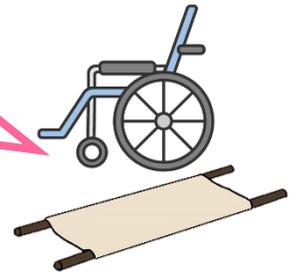
①正面玄関

②第一体育館(講堂)前

車いす、担架は…

①第一体育館(講堂)前

②保健室内



救急車を呼ぶべき? ^{迷ったら} #7119



急なケガや病気の時、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな…

体調が悪いけど、すぐに病院に行ったほうがいいのかな…

ケガや病気の時
は不安になるもの。
一人で判断せず、専門家の力を借りましょう。

