

# ほけんだより 7月

小松高校 保健室  
NO. 4  
2024年6月28日

## 熱中症予防のカギは「生活習慣」にあり

もうすぐ校内レガッタです。  
熱中症対策は万全ですか？

こんな生活していませんか？

**チェック**

- 夜ふかしが多く睡眠不足
- 生活リズムが乱れている
- そうめんなど冷たい物やあっさりした物を食べるが多い
- 朝ごはんを食べないことがある
- 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- お風呂はシャワーだけで済ませている
- のどが渇いてから水分補給をしている

チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

### 睡眠をしっかりとり

✕ 睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりがやすくなります。

疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

### 入浴や軽い運動で汗を流す

✕ 冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。

お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。

## 熱中症を予防する生活習慣

### 栄養バランスの良い食事をとる

✕ そうめんなどの種類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。

米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も豊富です。

### のどが渇く前に水分補給をする

✕ のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を選びにくくなります。

30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、「のどが渇く前」にこまめな水分補給を。

## 健康診断は、結果をもらった後が大事です

4月から始まった定期健康診断が終わりました。ご協力いただきありがとうございました。各検査・検診で疾病や異常の疑いがあった方には「結果のお知らせ」でその内容をお伝えしましたが、もう受診は済みましたか。

健康診断は病気の早期発見と早期治療につなげることを目的としていますので、お知らせをもらった人は早めに受診して医師に診断していただきましょう。忙しい人も多いと思いますが、だからこそ早く受診して、早く治すことが大事。部活や勉強で効率よく成果を上げるために「健康」は不可欠です。



## 歯科保健指導を行いました

歯科の受診のお知らせを出してから1ヶ月半、まだ受診報告のない生徒を対象に、6月6日(3年生)と12日(1~2年生)に歯科保健指導を行いました。

今年の歯科検診の結果や多く見られた症状、受診せずに放置した場合どんな経過をたどるかについて話し、早めの受診の必要性を伝えました。

参加した生徒からは「早く受診することが大事だとわかった」「口臭にならないために歯肉炎を治したい」などの感想がみられました。あとはいかに行動できるかです。この気持ちを忘れないうちに予約をして、早めに受診をしましょう。



## 今年も文化祭で「献血」を企画しています

2~3年生の皆さんは覚えているかもしれませんが、今年も8/31の文化祭で献血を行います。16歳からできますので、興味ある人は、ぜひご協力をお願いします。

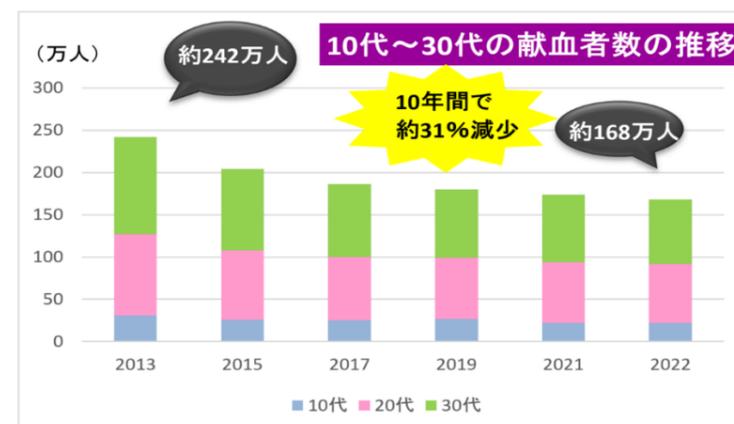


### 【献血ってどうして必要なの?】

輸血に使用する血液は、まだ人工的に造ることができず、長期保存することもできません。また、近年、血漿分画製剤のひとつである免疫グロブリン製剤の必要量が急激に増加しています。このため、輸血等に必要な血液を確保するためには、一時期に偏ることなく、1日あたり約14,000人の方に献血にご協力いただく必要があります。

<日本赤十字社 HP より>

### 【献血の課題】



日本国内では、少子高齢化等の影響により、主に輸血を必要とする高齢者層が増加し、若い世代が減少しています。10~30代の献血協力者数はこの10年間で31%(2013年約242万人→2022年約168万人の約74万人)も減少しており、少子高齢化が今後ますます進んでいくと、血液の安定供給に支障をきたす恐れがあります。

<日本赤十字社 HP より>

高校生のうちに学校で一度「献血」を経験していると、献血への心理的なハードルが下がり、もしも次に街中で献血車を見かけたときや献血の呼びかけに出会ったときに「協力しようかな」と思ってもらえる確率が高まるのではないかと思います。

進路指導課の「医薬系学部研究会」と共催で、石川県赤十字血液センターの方による献血事前学習会、

### 献血セミナーを、8月22日(木) 13:00~大会議室にて開催します!

1~2年の保健委員は参加する予定ですが、「医療系の進路を考えている」「献血に興味があるので参加したい」という人がいましたら、ぜひ参加してください。参加したい人は、資料の準備があるので、7月18日(木)までに保健室へお知らせください。お待ちしております!