



小松高校 保健室
NO. 5
2024年8月20日

後期補講が始まり、暑さ厳しい中、記念祭の準備に向けて忙しくなってくる時期になりました。お盆休みで生活リズムが崩れてしまった人もいるかもしれません。生活リズムが乱れていると熱中症になりやすくなります。今から2学期に向けて学校モードのリズムにリセットしましょう。

記念祭活動(団活動)を安全に行うために

暑い中での活動になります。熱中症警戒アラートが出ているときは、できるだけ冷房の効いている屋内で活動をするようにお願いします。団幹部の皆さんは団の人たちの様子を観察し、絶対に無理をさせずに安全に活動してください。



炎天下で活動しない(日陰か屋内、できれば風が通る場所で)



活動を始める前に、体調の自己チェックをする

飲み物を多めに用意しておき、活動を始める前にまず水分補給(水やお茶でOK)

10~20分に1回休憩を取り、水分を補給する

汗をかいたときは塩分も補給する(スポーツドリンクや塩タブレットなど)



体調が悪くなりそうなときは無理をせず、活動をやめて涼しい場所で休む

<もしも熱中症が疑われたら>

1. 症状の確認 →先生を呼ぶ

- ・声をかけても反応が鈍い、意識がない、高体温、自分で水が飲めないなどがあれば119番通報



2. 冷房の効いている涼しい場所に運ぶ



3. 体を冷やす

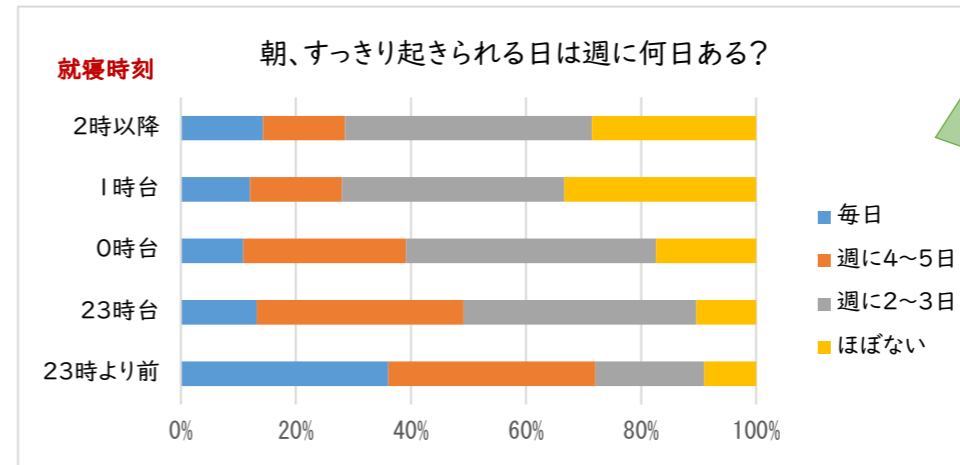
- ・服をゆるめ、靴下を脱がす
- ・濡らしたタオルを全身にかけて、扇風機で風をおくる
- ・首、脇、足の付け根などを冷やす
- ・冷えたペットボトルをにぎらせる

4. 水分・電解質(経口補水液)を補給する



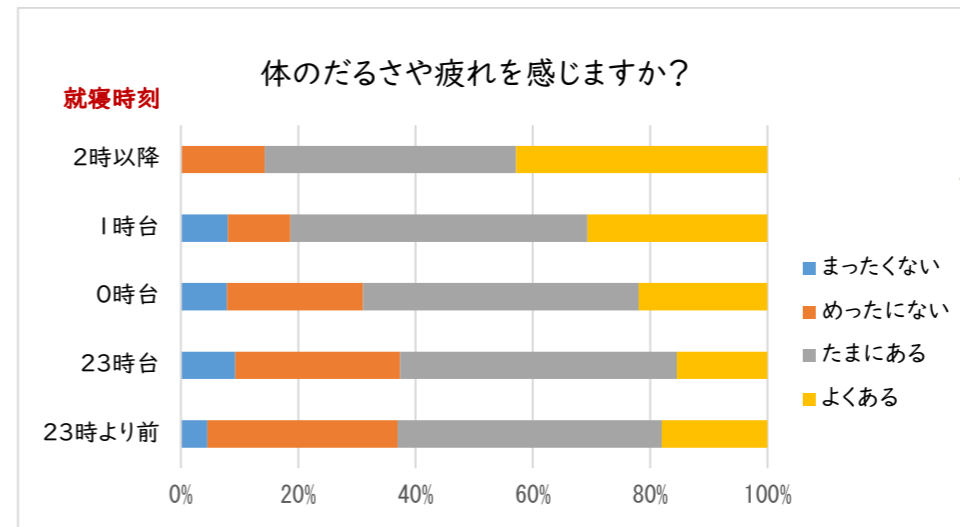
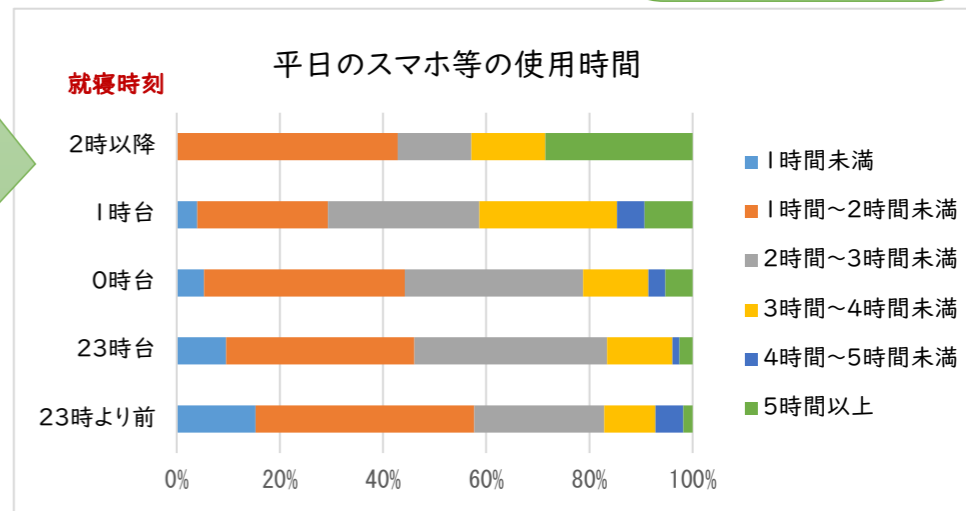
あなたは何時に寝ていますか? ~健康と生活アンケートより~

1学期期末考査の最終日に行った健康と生活アンケートの結果をしてみると、元気に一日を過ごす鍵は「就寝時刻」にあることが推測されます。睡眠をしっかりとることが大切なことは、皆さんも十分わかっていると思いますが、それをいかに「実行できるか」が大事です。日常のパフォーマンスを上げるには、遅くとも0時までに眠れる生活習慣を身につけましょう。



0時台就寝の人から、朝すっきり起きられる日が「ほぼない」割合が増えています。毎朝すっきり起きられる人の割合は、23時より前が最も多いこともわかりました。やるべきことを早めにやって、早く寝る習慣をつけられるといいですね。

就寝時刻が遅いほど、スマホの使用時間も長くなる傾向があるようです。スマホを上手に使えるようになることで、だらだらと無駄な時間を過ごさずに早めに寝て、睡眠時間を確保できるのではないかと思います。



就寝時間が遅くなるほど、よく体のだるさや疲れを感じる割合が高くなることもわかりました。睡眠中、体はメンテナンスをしています。早めに寝て睡眠時間を確保することで、疲れが解消でき、翌日また元気に活動できるようになります。

毎日、やる事がたくさんあって忙しい人も多いと思われます。そんな人こそ、しっかり睡眠をとることが大事☆自分の生活習慣を改善したい...という人はサポートしますので、ぜひ保健室に声をかけてください。