

保健だより 7月

石川県立松任高等学校 保健室

No. 4 平成30年7月9日

7月の保健目標

「夏を健康に過ごそう」

夏は、3年生は進路を実現するため、1・2年生は勉強や部活動等で結果を出すために大切な時期です。健康に過ごすためには、「熱中症予防」がとても大切です。熱中症は、頭痛、吐き気、めまい、しびれ、だるい等の症状がみられます。注意しましょう。

<熱中症の対処方法>

1 まずは涼しい場所へ移動

冷房の効いた室内や、風通しのよい日陰などへ移動します。

2 できるだけ早く冷却を開始

衣服をゆるめて、氷や保冷剤で、太い血管のある首や脇の下、脚の付け根を冷やします。

3 水分・塩分を補給する

意識がはっきりしている場合は、冷たい飲み物を自分で飲ませます。

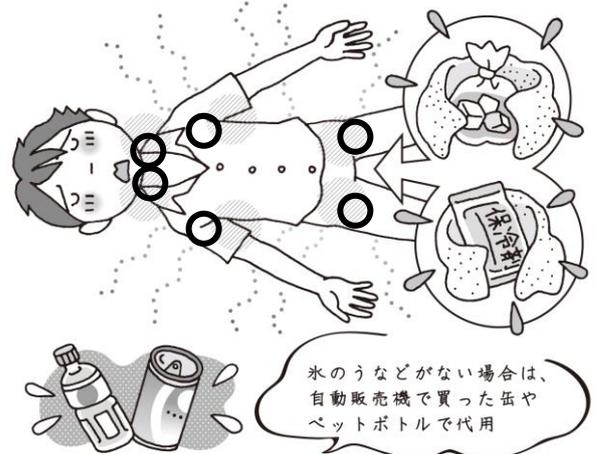


この夏
結果を出したい君!

準備運動は念入りに。



むし歯があると、



【ただし、こんな時は無理に水分をとらせないこと】

- ・吐き気やおう吐がある
- ・呼びかけに対する反応がおかしい
- ・呼びかけに反応がない

ただちに救急車等で病院に搬送する必要があります!

<3年生にお知らせ>

日本脳炎の予防接種について、3年生に各市から案内がすでに届いている人もいます。日本脳炎はあまり聞かない感染症ですが、ウイルスを持った蚊にさされると感染する可能性がある病気です。予防接種は自分で打つと高額なので、接種券が届いたら期間以内に早めに接種することをお勧めします。

健康診断結果の配付について

今年度の健康診断結果を保護者懇談の際に配付します。自分の健康状態を確認しましょう。

検診後の「受診のお知らせ」や、心臓や腎臓に持病があったり、食物アレルギーで「学校生活管理指導表」をもらっている人は、夏休み中に受診してください。特に3年生は、健康診断結果や検診で異常があった場合に受診することは、進路を実現するためにとても重要です。早めの受診と報告をお願いします。

自分の健康を管理することは、確実に将来につながっていきます。

6月の生徒保健委員会アンケート結果について

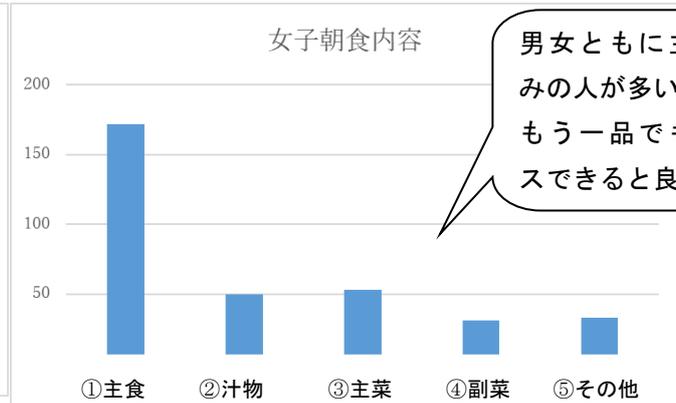
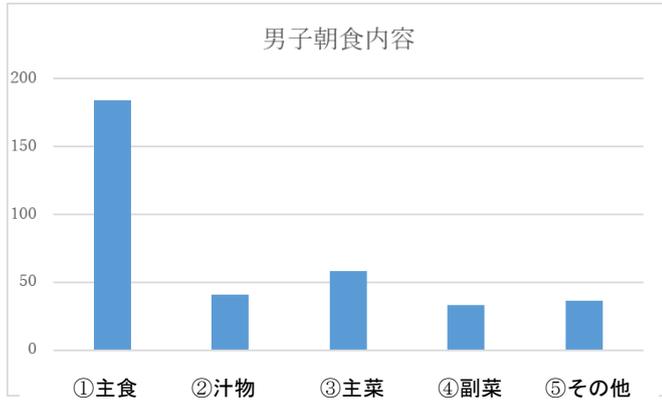
6月22日（金）に2回目の「睡眠と食事」に関するアンケートを実施しました。今回も大変な集計作業を生徒保健委員が一生懸命してくれました。（回収率92.2%）

1 今日朝食を食べてきましたか？

	1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子
① はい	91%	96%	91%	89%	82%	84%
② いいえ	9%	4%	9%	11%	<u>18%</u>	<u>16%</u>

熱中症が心配な季節に朝食なしは危険。何か少しでも食べてくれたら良い。

○朝食を食べてきた人はどんなものを食べましたか？（複数回答可）



男女ともに主食のみの人が多い。何かもう一品でもプラスできると良い。

○朝食を食べなかった人の食べなかった理由は何ですか？

	①習慣	②寝ていなかった	③時間がなかった	④食欲なかった	⑤胃が不調	⑥その他
男子	17%	14%	<u>37%</u>	20%	9%	3%
女子	15%	<u>23%</u>	<u>23%</u>	<u>23%</u>	8%	8%

朝食なしの人は元気な人が少ない。

○午前中の体調はどうでしたか？

	①元気	②疲れていた	③眠気	④だるい	⑤イライラ	⑥ぼんやり	⑦その他
朝食あり男子	44%	14%	32%	3%	4%	3%	0%
朝食あり女子	46%	15%	30%	2%	3%	3%	1%
朝食なし男子	<u>33%</u>	14%	32%	<u>8%</u>	<u>5%</u>	<u>5%</u>	<u>3%</u>
朝食なし女子	<u>34%</u>	17%	33%	<u>8%</u>	<u>0%</u>	<u>4%</u>	<u>4%</u>

～集計をしてくれた生徒保健委員の感想より～

- ・女子の方が毎日朝食を食べている。
- ・朝食を抜いている人がいる。
- ・男女ともに朝食を食べている人がほとんどだったが、バランスよく採れている人が少ないと思った。
- ・主食を食べている人が多かった。
- ・時間がなくて朝食をとっていない人がいた。
- ・朝食を食べなかった人は、朝から元気だった人は少ないと思った。