

ほけんだより 8月

NO.5

令和6年8月19日(月)

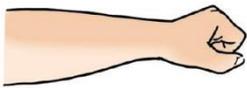
石川県立金沢西高等学校 保健室

みなさん、どんな夏休みを過ごしていますか？連日、昼夜を問わず暑い日が続いています。今年はこの暑さが長く続くことが予想されています。外出する際には暑さ対策をしましょう。また、生活リズムを整えて、心身の不調を予防することが大切です。コロナウイルス感染症が増加傾向にあります。今後も暑さ対策と感染症対策の両立、継続が必要です。8月末には西高祭が予定されています。状況に合わせて、工夫しながら心身ともに万全の準備をしましょう。

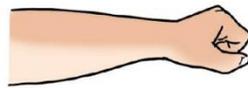
紫外線に注意!

日焼けに悩んでいませんか？日焼けには次のようなタイプがあります。

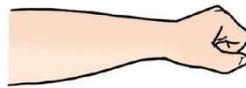
①赤くなったあと、
いつも黒くなるタイプ



②わずかに赤くなり、
容易に黒くなるタイプ



③すぐ赤くなり、ほとんど
黒くならないタイプ



中でも③のタイプは、紫外線による影響を受けやすいといわれます。また、どのタイプであっても、日ごろからこまめな紫外線ケアが大切です。おすすめの対策は以下の通りです。

- ・つばの広い帽子をかぶる
- ・日傘をさす
- ・長袖や厚手の服を着る

また、紫外線の強い午前10時～午後2時の時間帯はできるだけ外出を控える、日陰を選んで歩くなど太陽光線をなるべく避けましょう。



日焼けをしたときは



●まずは冷やす



●しっかり保湿する

●症状がひどいときは
受診する



熱中症注意報発令中!



暑さ対策！
冷やして
手のひらを



15℃程度の水
(冷たすぎてもよくない)に
5～10分くらい手をつける

手のひらには
体温調節の役割を担う
AVAという血管があり、
これを冷やすことで
効果的に体温を
下げることができると
言われています。



冷やしたペットボトルを握る
(AVAは頬にもあるので、
頬に当てるのもよい)

もうすぐ終わるよ、夏休み。

夏休み中に受診を済ませましょう!



保護者懇談時に受診勧告書もらった人で、まだ歯科や眼科を受診していない人はいませんか？虫歯は時間の経過と共に症状が進行します。また、視力は、見えにくさからの事故や怪我に繋がります。夏休み中に受診や治療を済ませましょう。受診後は「結果のお知らせ」を担当または保健室まで提出してください。

上手な水分補給のポイント

水分をとるタイミング

のどが渇いてからでなく、次のようなタイミングで水分をとるとよいです。
例：起床時、運動中やその前後、入浴の前後、就寝前など



1回にとる水分の量

一度にたくさん水分をとっても体は吸収しきれません。
1回あたり200mL (コップ1杯)程度を目安に、こまめにとるようにしましょう。



水分補給に適した飲み物

基本は、やはり水です。糖分の多いものやカフェインの含まれたものは日常的な水分補給には向きません。なお、大量に汗をかいたときには、スポーツドリンクなどの塩分が含まれたものを飲みましょう。

水以外なら、ノンカフェインの麦茶も！



水分の多い食べ物

飲み物だけでなく、食べ物からも水分がとれます。例えば、ごはん100gには約60gの水分が含まれています。夏野菜のキュウリやトマト、夏の果物のスイカなども水分が多いです。



夏こそお風呂に浸かろう！

「夏は湯船に浸かると暑いから」と言って、シャワーで済ませていませんか？ シャワーで汗を流すとすっきりしますが、夏こそお風呂に浸かってほしいのです。冷たいものをとったり、クーラーがきいた部屋で過ごす時間が長かったりしているうちに、いつの間にか体は冷えています。体の冷えは、夏バテや体調不良の原因になります。お湯の温度は38～40℃くらいが理想です。お風呂に浸かって、暑い毎日を乗り越えましょう！

保健室からのお知らせ

睡眠でいろいろアップ！

時間がたっぷりある夏休みこそ、早く寝てすいみんをとりましょう。
(すいみんによるメリット)

- 脳がパワーアップ！
脳を冷やして休ませます。
- 学んだことを記憶にアップ！
頭や体で学んだことを記憶に変えます。
- 成長させ、体力もアップ！
骨や筋肉を成長させ、また、いたんだ細胞を治します。
- 免疫がアップ！
病気に対抗する力をつけます。

夏休み中のケガについて

部活動等でケガをした生徒はスポーツ振興センター災害共済給付の対象となりますので、保健室まで書類を取りに来てください。



3年生の検便回収について

対象者は3年生全員です。19日(月)と20日(火)2日間、生徒玄関前で回収します。
登校後、すぐに提出し、名簿に○をつけてください。

検査を受けられなかった場合は模擬店の調理業務に携わることができなくなります。体調不良や月経等がある場合でも、検査には影響しませんので、採便して提出してください。