

保健だより 5月

石川県立金沢錦丘中学校
保健室
平成29年5月8日

新学期がスタートして約1ヶ月……。
連休中は、1年生にとってゆっくりと休息が取れたことでしょう。2・3年生は、春季大会に向け集中して部活動でしたね。読書をしたり、家族と過ごす、寝だめ(?)をするなどゆったりと自分の時間を満喫することができましたか？
今月は、校内陸上競技大会・春季大会・中間テストそして健康診断も続きます。この時期に旬なタケノコのように、色々な体験を通じて、しなやかにすくすくと心身ともに成長して行ってほしいです。
まだまだ1日の寒暖の差があり体調を崩しやすい時期ですので、生活リズムを崩さず、まずは心と身体の疲れをしっかりと取りましょう。



5月の保健目標

- 病気の早期発見と早期治療
- 心の健康

※検診で見つかった病気は、早めに受診しようね！



5月11日(木)は、校内陸上競技大会です！

5月11日(木)は、校内陸上競技大会です。
けが等の対応は、本部近くにある救護室で高校の大門先生、井上先生、そして笠井先生の三人で行います。
当日の週間天気予報は、曇り。最高気温は、22℃、最低気温は13℃。過ごしやすい天候だと思いますが、急に日差しが強くなったり、風が出てきたり、気候は一日で変化しますので体調管理と衣服の調整をしっかりとしましょう。
また、お弁当も日差しを考慮して保冷剤を入れ、傷まないメニューを工夫してもらってください。



☆☆☆熱中症にならないために……☆☆☆

5月に熱中症なんて～と言う声も聞こえそうですが、最近はヒートアイランド現象（地球温暖化による）で熱中症の発生時期も早くなっています。
最近では、県内の学校の体育行事で、予想以上に気温が上がり、昼食後に気分が悪くなった生徒が続出したというニュースもありました。
熱中症の発生要因は3つ。個人差もありますが、暑さにまだ慣れきっていないこの時期からが要注意です。適切に管理をすれば予防ができるのが熱中症です。

予防その1 前日から体調を整える。

前日は十分に睡眠をとり、朝食はしっかり食べて体調を整えること。
睡眠不足や欠食は、熱中症だけではなく、集中力も低下し、けがや事故のもとにもなります。



予防その2 服装に注意しよう。

通気性のよい服装（といっても指定の体操服ですが）、待っている時は、天候にあわせた服装。
陸上競技場は、日陰が少ないので、帽子や、タオル（これは汗をふく以外に、うちわ代わり、ケガの時のアイシング等にも使えるので絶対に必要なアイテム）を忘れずに！

予防その3 こまめな水分補給！

水分は、絶対に多めにもっていくこと。（目安は2ℓ）
こまめに飲むことがポイント。のどが渴いていなくても、運動をすると汗以外に体温を下げるために身体から水分が失われていきます。水分は、一気に多く飲むより、こまめに摂取することが大切です。



症状と応急処置

 <p>熱けいれん 軽度</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●足、腕、腰の筋肉に痛みをともなっただけいれん 		<p>生理食塩水を補給し、涼しい場所で安静にさせる。</p>
 <p>熱失神 軽度</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●脈や呼吸が速くなる ●顔色が悪くなる ●唇がしびれる ●めまい・失神 		<p>涼しい場所に運び、衣服をゆるめ、頭を低くして寝かす。水分を補給する。</p>
 <p>熱疲労 中等度</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●全身倦怠感・脱力感 ●めまい ●吐き気・おう吐 ●頭痛 		<p>体を冷やしながらか、できるだけ早く病院に連れていく。</p>
 <p>熱射病 重症</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●異常な体温の上昇 ●意識障害 ●吐き気 ●めまい ●ショック状態 ●死亡 		<p>体を冷やしながらか、できるだけ早く病院に連れていく。</p>

熱中症に注意

初期の段階で熱中症の疑いがあるかどうかを早く見つけ、早く対応することが大切です。

大量の汗、手足の筋肉のけいれん、全身がだるい、めまい、頭痛、吐き気、顔色が悪い等「いつもと違うぞ！変！何かおかしいぞ」と思ったら、すぐに回りの友達や大人に連絡して下さい。

まず自分で「気づく」ことが大切です。また、周りの友達の様子や健康状態にも目配り・気配り・心配りをしてくださいね。

今のあなたに足りていますか？

新学期がスタートして1ヶ月……。そろそろ心身の疲れがたまる時期です。次の項目をチェックして、今のあなたにもっとも必要なことは何か確認してみましょう！



休日だってリズムに合わせて生活を♪

よく頭が痛くなる
わけもなくイライラする
寝る直前までメールやゲームをすることが多い

やる気がでない
気分が落ち込んでいる
わけもなく不安やあせりを感じる

あなたに必要なものは… 『睡眠』

週末の「寝だめ」ではなく、毎日の十分な睡眠の積み重ねが大事です。個人差はありますが、朝にスッキリと目が覚めるくらいの睡眠をとりたいたいものです。

あなたに必要なものは… 『気分転換』

勉強も部活も、あれも、これも…と頑張っているあなた。趣味など好きなことに使う時間も大切にしてみてください。

便秘がちである
午前中はぼんやりしている
日によって寝る時間・起きる時間がバラバラ

食欲がない
肩こりがひどい
うっかりミスが増えた



あなたに必要なものは… 『生活リズム』

音楽にリズムがあるように、元気に毎日過ごすためには生活にもリズムが必要です。登校時間を基準に、寝る時間・起きる時間を決め、朝ごはんを毎日食べることからスタートしましょう。

あなたに必要なものは… 『休養』

疲れがたまってくると体調を崩しやすくなるだけでなく、注意力が低下して思わぬ事故やけがの原因にもなってしまいます。ひと息入れてみてはどうですか？