

ほけんだより^{がつ}8月

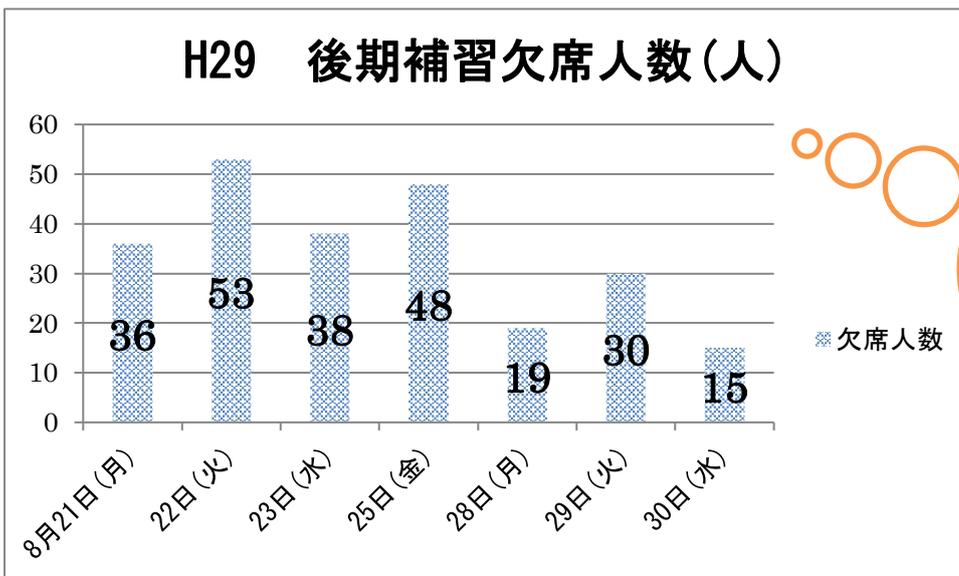
平成30年8月22日(水)
金沢桜丘高等学校 保健室

夏休みももうすぐ終わりますね。充実した時間になりましたか？
夏休みが明けると、すぐに桜高祭が始まります。
今のうちから生活リズムを正し、良いスタートをきりましょう！



もうすぐ桜高祭！

3年生のみなさん、模擬店の準備は順調ですか？楽しい桜高祭にするためにも、食中毒予防が大切です。野村先生からいただいた資料をよ〜〜〜く熟読し、各自が意識して調理や販売をしましょう。このくらいなら大丈夫・・・という意識が危険です！！
1,2年生のみなさんも、準備で忙しく過ごしていると思います。夏休み明け、良いスタートを切るためには、早寝、早起き、3食のバランスのとれた食事をとり、生活リズムを正すことから始めましょう！



このグラフは、昨年の後期補習の欠席人数です(全校生徒)。多くの方が体調不良で欠席しています。

夏休み明けの体調不良には、生活リズムを正すことからはじめましょう！



- 朝、起きたら太陽の光を浴びて活動モード ON！**
→太陽の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、交感神経(活動時の神経)が働きます。まずは背伸び&太陽光！
- まずは朝ごはんを食べて、身体と脳にエネルギーチャージ！**
→朝ごはんを食べて、1日の活動のエネルギー補給をしましょう。暑い時期、食欲が無くても、糖質+タンパク質を摂取することが熱中症予防+体調回復に必要！朝、一定の時間に朝食を摂取することで、排便のリズムも整いやすくなります。
- 夜のスマホはたいがい！使用時間を決めて使おう！**
→スマホのブルーライトは交感神経(活動時の神経)を活性化させる働きがあります。夜、眠る前に使用して、入眠しにくくなったり、深い眠りを妨げたりと、寝る前のスマホには良いことはありません。便利なツールですが、使用時間を守ろう！
- まだまだ暑い。熱中症に注意！寝不足のときこそ、朝ごはんを水分補給。**
→夏休みが終わっても、30度を超える日々は続きます。夏休み中、エアコンの効いた部屋で過ごすことが多かった人は特に要注意！体が暑さに適応できず、熱中症を発症するリスクが高くなります。また、寝不足や体調不良のときも、熱中

症のリスクが高いです！朝ごはんを食べて水分を意識的に補給し、熱中症を予防しましょう。

生徒救急法講習会が行われました！

7月26日(木)に、1・2年の各クラス保健委員12名、部活動の代表の生徒30名の計42名が生徒救急法講習会に参加しました。熱中症の予防と対処を養護助教諭から、心肺蘇生法と AED の使用方法、出血時の止血、骨折や打撲時の固定法を日本赤十字の講師の先生から学びました。万が一に備え、一生懸命実習をしました。普段の部活動や授業中において、いつ、どこで、何が起きるか分かりません。みなさんも、代表で参加した人から学んだことを聞いて下さい。一人でも多くの人が救急法を行えることが実際の救命には非常に重要になります。職員も2年に1回AEDの研修を行っています。

胸骨圧迫



人工呼吸



AED 使用



固定法 (三角巾)



止血 (圧迫法)



熱中症指導



講習会に参加した生徒の感想(一部抜粋)

- ・救急法について多くの学びがあった。実際に対応を必要としている時、率先して人を助けることが大切。部活の仲間や家族に伝え、多くの人が救急法を行えるように広めたい。
- ・心臓マッサージでは、人形を使ったが、力があることがわかったので、実際に体験できてよかった。今回は人形で実習したが、いざ本当に人に向かって行う時はきっと緊張してしまうと思います。それでも、今日習ったことを冷静に、素早く実行できるように心がけていきたいです。
- ・もし倒れている人を発見したら、見て見ぬフリをせず、自分にできることがあればしっかりやろうと思った。

生徒保健推進講習会に参加！

8月10日(金)に、いしかわ総合スポーツセンターにて、生徒保健推進講習会が行われました。ここでは、石川県内の高校10校が研究したことについて発表・協議し合い、健康について深く考えるいい機会となりました。桜丘は、あいさつについての研究発表を保健委員を中心に行いました。日本一あいさつができる高校にするための方法を考察し、先生方へ聞き取り調査を行い、自分たちなりの意見をまとめました。

研究発表をしている様子です。



桜丘は今年で20回目の研究発表達成。表彰を受けました！

