

保健だより 7月

平成29年7月19日(水)
金沢桜丘高等学校 保健室

ちょっとした工夫で夏休み中も快適な睡眠・・・



朝、早めに起きて、朝活・朝勉強はいかが！？そして昼寝も有効に！！

〈室温〉
エアコンで快適な室温を保ちましょう。
室温は、寝る前は26℃程度、就寝中はタイマーをセットして28～29℃程度で。

〈照明〉
明るすぎると眠りにくく、暗すぎると心理的に不安を感じやすくなります。
照明は、ほのかに明るいくらいがよいです。

〈パジャマ〉
パジャマは、ゆったりしていて寝返りを打ちやすいものを。
汗や汚れを吸い取りやすい、肌触りのよいものを選びましょう。

〈寝具〉
カバーやマットなどはこまめに洗って清潔なものを使いましょう。
また、布団は干して日光にあてて、湿気もとるといいですね。

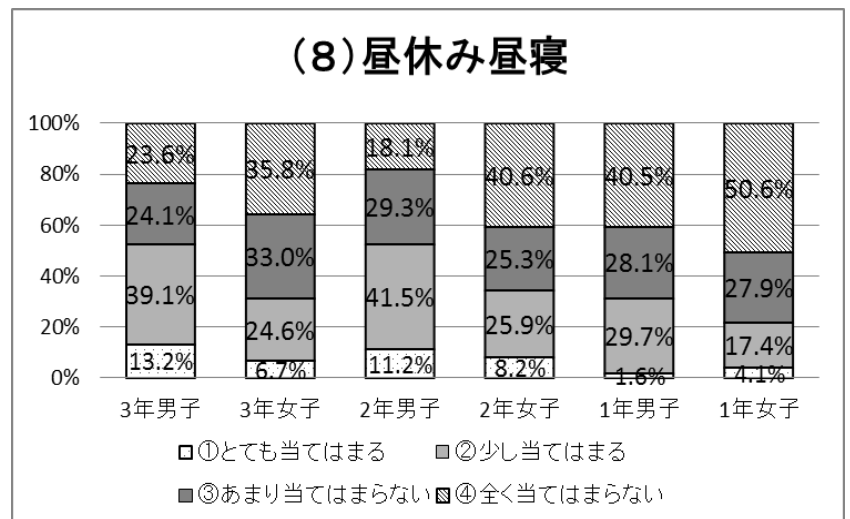


午前中眠い人が多い桜高生。快適な睡眠をとり、朝、すっきりと起き、朝の涼しい時間を有効利用して、課題等の勉強をしたり、自分の時間に利用してみたりしてはどうでしょう。規則正しく、早起きするリズムを保つと、夏休みが終わっても、すっきり目覚められるはず。夏休みの過ごし方はあなた次第です！！

右のグラフは、6月に実施した、食生活睡眠調査の結果のグラフです。

昼休みに昼寝をしている人もいます。男女・学年で昼寝をしている割合は異なっています。昼寝の効果はどうでしょうか。短時間の昼寝をすることで、午後にも有効に使えるのではないのでしょうか。

先週から一週間、保健委員が昼寝の検証実験を行いました。カフェインを含む飲み物を摂取したグループ、普段の飲み物のグループに分け、昼休みに15分ほど実施しました。後日、結果をお知らせしたいと思います。



体重測定について

8月21日(月)が3年、8月22日(火)が2年、8月23日(水)が1年、夏季補習中の1限から3限で実施します。



☆☆

保護者の方へ 健康診断カードと受診勧告書について

☆☆

保護者懇談の時に、「健康診断個人カード」と「受診勧告書」をお渡します。健康診断の結果をご覧になり、表紙の「保護者確認欄」に印鑑もしくはサインをして、その場で担任に返却して下さい。もし、結果のことで気になる点がありましたら保健室までご連絡をお願い致します。



生徒の皆さんへ
 夏休みはやりたいことが多いはず。部活に打ち込む、勉強、普段ゆっくりできない趣味などありますよね。自分の体のメンテナンスもやるべきことに加えて下さい。歯科・視力の未受診者には再度、受診勧告書を保護者懇談の時に配布します。絶対に夏休み中に受診しましょう。保健室不在時は、保健室前に封筒を置いておくので、受診結果報告書を入れておいて下さい。

生徒救急法講習会 & 職員救急法講習会

1・2年の各クラス保健委員、運動部の代表の生徒36名が生徒救急法講習会に参加しました。救急時の心肺蘇生法と AED の使用方法を学びました。万が一に備え、一生懸命実習をしました。夏休み中や普段の部活において、いつ、どこで、何が起きるか分かりません。代表で参加した生徒からみなさんも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。先生方も実習し、改めて学んだので、バッチリです。

胸骨圧迫と人工呼吸、AED使用



今夏も熱中症グッズを（うちわ・経口補水液のOS1・ストロー・タオル・ビニール袋）第1体育館前、職員室、保健室に置いてあります。部活動等で熱中症が疑われる場合は使して下さい。熱中症が疑われる場合は、直ぐに保健室、もしくは学校にいる先生に連絡をしましょう。

熱失神

暑さによって血圧が低下、血のめぐりが悪くなった状態。

- めまい
- 冷や汗
- 目の前が暗くなる
- 青白い顔色

熱中症

あらわれれば注意!!

熱疲労

汗をたくさんかきすぎて脱水症状を起こしている状態。

- からだがだるい
- 頭痛
- 吐き気がする
- 気持ちが悪い

熱けいれん

汗をかいて水分をとっても、塩分が足りない状態。

- 筋肉がピクピクとけいれんする
- 筋肉痛
- 手や足がつる

こんな症状があらわれれば注意!!

熱射病

暑さで体温が上がり、脳の機能が低下した状態。

- 体温が高い
- 話していることがおかしい
- 反応がにぶい