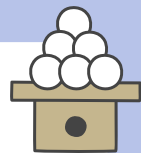




ほけんだより



県立明石高校
生徒支援部
保健支援係



長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。夏休みは、楽しく元気に過ごせましたか？特に9月は心と体が疲れやすい時期です。少しずつ生活リズムを取り戻しながら、新学期も元気に過ごしましょう！

～～生活リズムを元に戻そう！～～

「なかなか起きられない」「なんだか体がだるい…」そんな人はいませんか？夏休みモードから学校モードに切り替えるために、体のスイッチをONにするコツを紹介します。

体を元気にするための3つのスイッチ



① 朝日スイッチ



朝はカーテンを開けて
太陽の光を浴びよう！

② 運動スイッチ



休み時間や放課後に
適度に体を動かそう！

③ おやすみスイッチ



寝る前はゲームや動画を
お休みしよう！

「やる気が出たらやる」ではなく、まずは体を動かしたり学校へ来たりすることで、脳のスイッチが入りやすくなります。

体育大会前のお願い

今年度9月は天候不良の日が多かったため、特に体調管理に気を付けてください！！

前日準備

- ・爪を切る
- ・持ち物の準備をしておく
- ・夕食をしっかり食べる
- ・早く寝て十分な睡眠をとる



当日

- ・朝食をしっかり食べる
- ・体調チェック（いつもと違うと感じたら、登校前に必ず検温を）
- ・丁寧に準備体操をする
- ・こまめに水分、塩分を補給する
- ・もしも体調が悪くなったらすぐに、近くの先生に申し出てください。



当日持ってくるもの

- ☐ 水分 2L程度
- ☐ 体操服
- ☐ 汗拭きタオル
- ☐ 日焼け止め
- ☐ 塩分入りタブレット等
- ☐ ハンディーファン、ネッククーラー等冷却グッズ

水分は、水、ノンカフェインのお茶、またはスポーツドリンクにしましょう！
コーヒー、紅茶、緑茶は×



保健だより

9月号



熱中症に注意!



毎年この時期になると多くなるのが「熱中症」、今月は体育大会もあるなので、倒れることがないように、対策をしっかりとしよう!

対策①

水分補給



体内の水分は体温調節をしてくれ、汗となって体温を下げしてくれる、
高校生の体の約60%は水分
しかし、ここからたった2%失うだけでも
超危険!

対策②

睡眠



睡眠をしっかりと取れると、自律神経が整って日中の体温調節、発汗調節をしやすくなり、判断力も向上する。
おおむね 6時間半以上 寝るよにはいり!

対策③

入浴



暑くてお風呂に入りたくない! そんな日でも入浴をすることによって、実は熱中症の対策になるのです!
具体的には 40℃のお風呂に10分間つかることで汗のかけやすい体をつくります。これが結果的に熱中症対策になるのです!

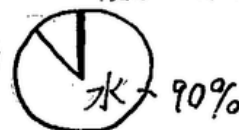
対策④

食事



スイカ、スイカと聞けば、「みずみずしい」「塩をかける美味しい」と色々な意見が飛び交いますが、そのようなスイカは実は水分、糖分、ナトリウムを同時に補給できる、優秀な食べ物なんです!

お粥や朝ごはん 10%
も食べていると 糖
効果バツグン!



NEW

今年の夏(7~8月)にかけて、熱中症の症状で救急搬送された件数は全国で、計41,871人も!!!
そのうち6割は高齢者、3割は学生だったという、もし自分のお母さん、お父さん、おばあちゃん、おじいちゃんが熱中症のような症状が見られたとき、あなたならどうしますか?

自分も周りの人も助けることができるようになるう!

警告 WARNING

もし、すり傷などで傷口近くに砂、泥、汚れが付着している場合は必ず「洗ってから」

保健室に来て下さい!

