

ほけんだより



令和6年8月
愛媛県立大洲農業高等学校
保健室

楽しかった夏休みも終わり、2学期がスタートしました。大農では、夏休み明けですぐに体育祭が行われます。長いお休みの間に、体力が落ちている人はいませんか？ まだまだ暑さが続くなか、夏バテ&熱中症のダブルパンチでばたんきゅ〜…((+_+)) なんてことにならないように、生活習慣や暑さ対策を見直しましょう。

熱中症注意報発令中！



保健室からのお願い～体育祭に向けて～

1. こまめな水分補給

熱中症を防ぐために一番重要なのは、こまめな水分補給です。のどが渇く前に、定期的に水分を摂りましょう。スポーツドリンクや塩分を含む飲み物も有効です。

2. 帽子の着用

帽子をかぶることで直射日光を避けることができます。頭皮や髪の毛が日光にさらされると、体温が上昇しやすくなりますが、帽子はこれを防ぐため、体温の過度な上昇を抑えられます。

3. 休憩をしっかりとる

無理をせず、定期的に日陰で休憩をとりましょう。特に暑い時間帯（10時～14時）は、日に当たり続けることのないように注意が必要です。

4. バランスの良い食事

前日の夕食や当日の朝食には、エネルギーをしっかりと補給するためにバランスの良い食事を心がけましょう。特に塩分やミネラルを含む食品を摂取することが大切です。朝は腹持ちのいいご飯に、塩分もとれる味噌汁がおすすめ！

5. 仲間同士で注意し合う

自分だけでなく、周りの友達の体調にも気を配りましょう。もし、具合が悪そうな人がいたら、すぐに先生や保健室に報告しましょう。また、声を掛け合ってこまめな水分補給をすることで、予防に努めましょう。

6. 無理せず報告

頭痛やめまい、吐き気などの体の異常を少しでも感じたら、すぐに活動を中止して休むことが重要です。熱中症は水分補給や冷却の対応をしなければ、どんどん重症化し命の危険もあります。体調が悪いときは無理せず早めに対処しましょう。



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。



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可以说とされています。



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）

毎月、保健だよりの中に「絆創膏ちゃん→」が潜んでいます。探してみてくださいね♪

夏休み中の保健委員会の活動

① 学校環境衛生検査の実施



8月22日(木)、学校内の各教室をまわり環境衛生検査を行いました。今回の検査項目は、【ダニ・遊離粉じん・騒音レベル】の3つです。それぞれ専用の機械や道具を用いて検査をしました。冷房が効いていない部屋も多かったため、暑い中での作業でしたが、全員黙々と作業に取り組んでくれました！

教室内の空気や明るさの測定は、夏休み前に既に実施していました。皆さんの教室にも設置してある、デジタルCO₂計で、

気温・湿度・CO₂の3項目が一気に調べられること、皆さんは知っていましたか？ぜひ休み時間などに数値をチェックしてみてくださいね。



② 第57回愛媛県高等学校保健会生徒保健委員研修会への参加

7月30日(火)、愛媛県生涯学習センターで実施された保健委員の研修会に、本校保健委員会より代表として2名が参加しました。

他校の取り組み発表を聞いて、保健委員として情報を得るだけでなく、自分自身の私生活を振り返るきっかけにもなったようです。2人の感想を一部ご紹介します。

- ❖ 今回の研修で熱中症のことなどを聞いてよかったし、ほかの学校の人の発表などを聞いてとても勉強になりました。
- ❖ ICT機器などの使用が増えてきているのを日常的に感じているので、今回の話を聞いて自分の生活の中で気を付けなければならないことなどを改めて考えることができて良かったです。
- ❖ 県内で脳血管疾患と心疾患が多いことを始めて知りました。アンケートを取ることで、気を付けることや生活の見直しにつながるのだなと思いました。私も、日々の生活に気を付けていきたいです。今回この研修会に参加してよかったと思いました。
- ❖ これから必要になることや、知っておいた方が力になることなどを知ることができ、熱中症対策のことについても考えることができて良かったです。研修で聞いたことをしっかり生活に活かしていきたいです。



③ 健康作文の応募

夏休みの間に、各々の生活や健康についての考えを振り返り、健康作文に取り組みました。自分の健康についてじっくりと考える機会はありませんが、こうして文字に起こすと、反省や改善にもつながります。普段何気なく行っている行動や習慣も、改めて考え直してみると、自身の健康に影響していることもあるかもしれませんね。ぜひ皆さんも、自分の健康について、じっくりと考える機会を設けてみてください。

保健委員会は、今後も様々な活動に取り組む予定です。皆さんの健康をサポートできるように頑張ります！