

ほけんだより 8月

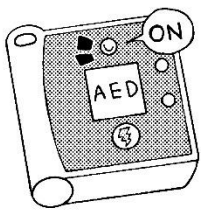
令和 5 年 8 月
愛媛県立大洲農業高等学校
保健室

楽しい夏休みもあっという間に終わり、2 学期のスタートです。みなさん規則正しい生活リズムで、充実した夏休みを過ごすことができたでしょうか？大農では、9 月に入ってすぐに体育祭があります。夏休み中も少しずつ準備に取り掛かってきたと思いますが、体育祭練習はこれからが本番！夏バテや熱中症に気を付けて活動しましょう。

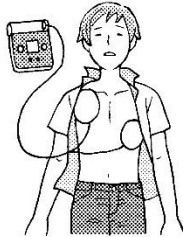


もうすぐ！

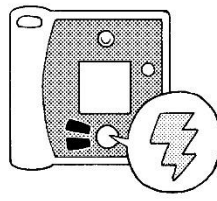
9月9日は救急の日 AED の使い方



①AEDの電源を入れる



②パッドを貼ると、AEDが自動で心電図を解析



③必要に応じてショックボタンを押す

AEDは電源を入れて音声メッセージに従うだけなので、誰でも簡単に扱うことができます。また、倒れて意識がない人がいたら、AED使用と同時に心臓マッサージ（胸骨圧迫）も行います。

1分間に100～120回のテンポで胸が5cm沈むくらい押す



最近ではスマートフォンのアプリで、救急車を呼ぶべきかの判断をしたり、付近のAEDの場所を確認したりできるものもあります。もしもの時のためにダウンロードしておく、焦らず行動できるかもしれません。

ちなみに、大農にはAEDが3つ設置されています。覚えておきましょう！

- ・保健室前
- ・生産科教棟1階トイレ横
- ・第3農場管理室

スマホ依存症になっていませんか？



夏休み中、スマホを触ってばかりだったという人はいませんか？長い休み中のスマホ依存には要注意。たまには電子機器から離れて、デジタルデトックスをしてみましょう☆
代わりに適度な運動を取り入れることで、体育祭での夏バテ・熱中症リスクの予防も！



“デジタルデトックス”とは？
一定期間、スマホやゲーム等の電子機器から距離を置くことで、心と身体を休め、ストレス軽減やコミュニケーション促進につながることです。

スマホ依存チェック！

がついたら要注意！！



【保健室からのおねがい】

休み明けは感染症拡大の可能性が高まります。
一人一人が基本的な感染症対策（手洗い、換気、個々の判断でのマスク着用）を継続することで感染症を予防しましょう！



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18日（金）、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、【温度・湿度・CO2・照度・ダニ・気流】の6つです。
温度・湿度・CO2は、皆さんの教室にも設置してある、デジタルCO2計で測定します。1台でこんなにたくさんの項目を調べられること、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。

照度・ダニ・気流は、それぞれ専用の機械とセットを用いて検査をしました。エアコンが効いていない部屋も多いため、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！



② 第56回愛媛県高等学校保健会生徒保健委員研修会への参加

8月1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。

- ✿ 今回の研修で色々なことが知れて、すごく自分にとってためになりました。今年に入って、自分の気持ち落ち込むことが多くなっていたので、心と体の元気は姿勢と関係していると思って、姿勢に関して意識していきたいなと思いました。また、ビタミンCについての発表では、ビタミンCが多く含まれているものや、それを使ったスムージーの作り方などを知ることができました。赤パプリカとイチゴとブルーベリーを使ったスムージーを作って飲んでみたいなと思いました。
- ✿ 今回この研修会に参加してよかったと思いました。保健のことだけかと思っていたけどそうではなく食事のことや生活のことなどについても学べたのでよかったです。妊娠・出産・子育てについて研究していた学校では、育休をとった方に話を聞いたり、文化祭で妊婦体験をしたりと、実際に実践していることが多くすごいと思いました。男の人も育休がとれる世の中になってきたので、良い方向に進んでいるのかなと思いました。



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まりないかもしれませんが、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！