



保健だより 8月号

～「笑顔」輝く鳥商生を目指して～

2024年8月2日

鳥取商業高等学校

今年の夏も暑い毎日が続いています。本校では、多くの生徒が部活動に所属し、夏休みでも毎日のように活動していますが、体調管理はできていますか？ 自分の体は自分で守ることが基本です。自分の生活習慣を見直し、改善できるところは改善しながら、暑い夏を乗り切ってほしいと思います。



熱中症警戒アラート多発！「熱中症ゼロ作戦！」を継続しよう

今年の夏も暑い日々が続いています。毎日のように 35℃前後の猛暑日です。部活動を含む屋外活動や学校への行き帰りなど、こまめな水分補給や休憩をとりながら、自分で自分の健康を守る行動をとってほしいと思います。

こまめな水分補給と休憩

特に、暑さや日差しにさらされる環境で活動する時は、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をとることが大切です。また、こまめに休憩し、無理をしないようにしましょう。

睡眠時間7時間確保

熱中症の一番の大敵は、睡眠不足です。夜更かしせず、睡眠時間を確保しましょう。良質な睡眠は暑さで疲労している体を回復してくれる効果があります。

毎日朝食を欠かさない

1日のエネルギーの源となります。「食べる」ことは「体をつくる」ことそのものです。

※天気予報を確認することも
命を守るために大切です！

◆◆1年生でデートDV 予防学習会を行いました◆◆

7月16日(火)、鳥取県福祉相談センター職員、鳥取県DV 予防啓発支援員の方を講師に迎え、1年でデートDV 予防学習会を行いました。DVは「安全」「自由」「自身」「成長」を奪うものであり絶対にしてはいけないことや性別に関係なく被害者になること、自分の体や心は自分で守ることの必要性を学びました。

生徒からは、「自分と相手との境界線を大事にすることがDVの防止につながることをわかった」「相手の気持ち、そして自分の気持ちを大切にしていきたい」「よい関係を作るには、自分の意見をはっきり言うことが大切だと思った」等の感想がありました。



薬物乱用防止教室を行いました！▶▶▶誘われたらどう断る？

7月18日(木)、鳥取県薬剤師会東部支部理事の油谷章吉先生を講師に迎え、全校生徒対象に薬物乱用防止教室を行いました。禁煙、飲酒、薬物乱用は、心身の健康や生命に深刻な影響を及ぼします。そこで、薬物乱用の現状や心身への弊害等を身近な問題と捉え、薬物の誘惑に対する対処法を身につけることを目的として実施しました。

【生徒の感想から】

- 大麻とか覚醒剤以外にも普通の病院でもらえる薬や市販薬が危険な薬にもなると知ってびっくりしました。薬の使い方に対する意識が高まりました。
- 自分の身体だけでなく心にも影響を及ぼすことが分かったので、薬を頼らず生活していきたいと思いました。
- もしも友達や先輩とかに薬物を勧められてもしっかりと断れるようにします。



PTA研修部主催で「防災食」についての研修会を行いました!

7月17日(水)に、PTA 研修部主催で、「いざという時にどうする? 防災食を考える」をテーマに、災害を想定した環境下(ライフラインが止まった状況)での調理実習を行いました。講師は、本校の河本聡子教諭です。缶詰などの保存食や冷蔵機能がストップして使い切りたい食材などを利用し、備蓄していた水や非常用カセットコンロを使用して、パックスッキング(食材を耐熱性のポリ袋に入れて調理する方法)を行いました。

【本日のメニュー】

- ご飯
- サバ缶トマトカレー
- 牛丼



お米は無洗米を使い、ポリ袋に米と水を入れます。
おかずは、具材を切り、調味料とともにそれぞれポリ袋に入れます。
その際、まな板を汚さない方法を考えて具材を切ります。

ポリ袋に入ったお米、おかずを沸騰した湯の中に入れます。
加熱はカセットコンロを使います



完成!



加熱が終わり完成したら、ラップやナイロン袋をかぶせたお皿に盛り付けます。これは、洗い物を減らし水の利用を最低限にするためです。



試食中



【参加された保護者の感想】

- 災害時にもこんなに美味しい物が作れるなんて考えもしなかったのが驚きです。いざという時に役立つ防災食を学べて良かったです。
- 災害時、水が出ない中でもこんなに美味しくご飯ができることに驚かされました。家でも作ってみようと思います。
- 防災食は味気ないイメージがあるが、今回の料理はとても美味しくできた。災害時には今回のように上手いかわからないかもしれないが、心構えが大事で慣れることが必要だと思いました。
- 備蓄用の水やカセットコンロを準備しておくことの必要性を感じました。
- とても貴重な体験をさせていただきました。



☆みなさん、学びの多い研修会になったようです☆

保健室の つぶやき



暑い毎日が続いていますが、みなさんどんな夏休みを送っていますか? 熱中症とともに、連日新型コロナウイルスの話題が報道されています。現在流行しているのは、コロナ変異株「KP.3 株」です。主な症状は、喉の痛みと発熱、咳、頭痛、倦怠感などです。場に応じたマスクの着用や部屋の換気など、基本的な感染対策を行うとともに、喉に違和感があつたら、まずは1~2日は外出を控え、無理をせず経過をみるのが大切です。ぜひ、感染対策をしながら夏休みを楽しんでくださいね。