



保健だより 7月号

～「笑顔」輝く鳥商生を目指して～

2024年7月8日

鳥取商業高等学校

今年は平年より16日、去年より24日遅く梅雨入りしました。しばらくは蒸し暑く、ジメジメとした日々が続くそうです。体がだるい、寝てもなかなか疲れが取れないという人も増えています。そのままにしておくと、体調を崩す原因になるので、本格的な暑さの夏に備え、生活習慣を見直していきましょう。



熱中症ゼロ作戦！ ▶▶▶自分の健康は自分で守ろう！

◆◆熱中症のキは生活習慣にあり！◆◆

「今年も暑い夏がやってくる…」そこで、熱中症ゼロ作戦を考えました。自分の健康は自分で守ることができます。それには、予防する意識を持つことが大切です。

熱中症は、体温調節機能が乱れて引き起こされます。この機能は、日々の生活習慣に大きな影響を受けます。

こんな生活をしている人は熱中症のリスクが高まります！
チェックしてみよう

- ☐ 夜更かしが多く睡眠不足
- ☐ 朝ごはんを食べないことがある
- ☐ 生活リズムが乱れている
- ☐ 冷房の効いた部屋でゴロゴロ
- ☐ 冷たい物やあっさりした物を食べることが多い
- ☐ お風呂はシャワーだけで済ませている
- ☐ 喉が渇いてから水分補給をしている

熱中症を予防する生活習慣とは…



睡眠をしっかりとり

睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、体温調節機能が弱まります。1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整える必要があります。

入浴や軽い運動で汗をかく

冷房の効いた部屋で過ごす時間が多いと、体温調節や発汗が上手くできず、熱中症リスクを高めます。お風呂はシャワーだけでなく湯船でしっかり体を温めること、軽い運動を取り入れる等、汗をかくことを心がけましょう。

栄養バランスのよい食事をする

栄養バランスが偏ると、疲れが取れにくくなります。特に、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足になるので、必ず食べること！米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスのよい食事を意識して摂りましょう。

喉が乾く前に水分補給をする

喉が渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。例えば、30分に1回、入浴前後や起床時、就寝前など、飲むタイミングを決め、喉が乾く前にこまめな水分補給をしましょう。特に、運動前後の給水は必須です。

保健委員長&副委員長からのメッセージ

暑さに負けるな！

「経口補水液」の活用も！



部活動でスポーツをしている人や体育がある日は、必ず多めに飲み物を持てきましょう。「塩分チャージ」などで塩分をとることも大事です。



鳥商生はマスクをしている人もいますが、夏になると熱中症の原因にもなるので、気温を確認しながら自分自身で熱中症対策をしていきましょう。

いざという時、下図のところを冷やしましょう。



首の横や脇の下、足の付け根など太い血管のある部分を氷やぬれたタオルを当て冷やすと効果的です。

いざという時、動けますか？ 救急救命講習会を実施！

6月4日(火)と13日(木)に、1年生と教職員を対象に救急救命講習会(心肺蘇生法)を実施しました。



傷病者の発見(安全確認) → 全身の確認 → 反応の確認 → 協力者を求める(119番通報、AEDの準備) → 呼吸の確認 → 胸骨圧迫 → AED到着(下記の①～④を行う)
[①電源を入れる(音声メッセージに従う) ②電極パッド装着 ③心電図の解析
④(電気ショックが必要な場合)ショックボタンを押す]
→ 胸骨圧迫を再開 → 救急車到着 → 救急隊員に引き継ぐ

※1年に1回は手順を確認して、勇気を持って実践しよう！



班員が協力し、胸骨圧迫とAEDの担当を交代しながら実施しました。



教職員も必死です💦



☆いざという時のために、AEDの設置場所を確認しておこう！

- ① 職員室前(内)
- ② 小体育館前(外)
- ③ 湖山艇庫(事務室横)

心停止から1分ごとに救命率は7～10%下がります。迷わず勇気を出して行動することが大切！

健康診断の結果、受診が必要な人は早めに受診しよう！

7月16日(火)～18日(木)のPTA懇談時に、「定期健康診断の結果について」、「歯と口の健康診断結果と受診のおすすめ」を全学年対象に、「心電図検査・結核検診結果」を1年生対象に配布します。

5月末に実施した歯科検診の結果、未処置歯のある人が24.1%、歯垢が付着している人(経過観察+要治療)が39.2%、歯肉に注意が必要な人(経過観察)が30.0%でした。受診が必要な生徒は、夏季休業中に治療してください。特に、進学や就職試験を控えている3年生は、今のうちに治療を行いましょう。「小児特別医療費助成制度」の対象は、高校3年生の3月末までです。無料で治療できる今がチャンスです。必ず受診しましょう。



保健室のつぶやき



先日、文化祭が行われました。1年生と同じく、私も鳥商での初めての文化祭。準備期間中、保健室で楽しそうに撮影をするクラスもあり、ドキドキしながら見守っていました。直前は臨時休校で十分な練習時間がとれなかったかもしれませんが、当日は、普段とは違う表情で活躍する生徒の姿がたくさん見られ、私自身も元気をもらいました。きっと、高校時代の思い出のひとつになったことと思います。