



保健だより 7 月号

「笑顔輝く鳥商生の健康を願って」



令和5年 7月 14日
鳥取商業高等学校

基本的生活習慣を整えよう(熱中症予防編)

先日、学校祭前に、保健委員会から「熱中症予防」について呼び掛けました。「この夏、学校行事や部活動で熱中症を1人も出さないこと」をねらいにしています。今年度の学校保健目標である「基本的生活習慣を整えよう」ともリンクさせ、昨年までの「こまめな水分補給と休息」に加え、今年は「3食しっかり食べること」を盛り込みました。

保健指導用のスライド作りは、1年生男子保健委員が担当しました。

4月に実施したアンケート結果も考察し、まず「朝食」を食べてくること。内容が「主食だけ」が多いため、「味噌汁1杯」を追加することで、「熱中症予防」にも「授業の集中力を高めること」にもつながるのではないか、という内容で呼びかけることにしました。「睡眠時間をしっかり取り、毎日バランスの良い朝食を取り、運動前後には水分補給を行って『熱中症予防』して、部活や学校行事を楽しみましょう」とまとめました。

熱中症予防。暑い夏だが、とにかく食べよう！

もうすぐ夏休みがやってきます。夜更かし、朝食抜き等になりがちのあの夏休みが…。そこで、提案です。今年の夏休みは、主食（おにぎり1つ、パン1枚でいいです）に「味噌汁」を1杯追加してみてください（できれば、朝食に何かひとつタンパク質の具を入れてください）。続けることで、「熱中症予防」になるだけでなく、秋以降の「集中力」が劇的に変化する…はずです。



枝豆トウモロコシおにぎり＋エビと冬瓜の味噌汁
（ビタミンC、とうがんのカリウムで熱中症予防）

焼き鮭おにぎり＋長芋とオクラの味噌汁
（老化予防と免疫力アップ、食物繊維たっぷり）

鰯干物おにぎり＋なすとモロヘイヤの味噌汁
（食欲がないときに！栄養価たっぷり！）

（参考図書『からだ整え おにぎりともろ汁』より）

図書館にも、「食育」関連の図書を購入していただいています。

『からだ整え おにぎりともろ汁』（藤井恵著 主婦と生活社）、『炊飯器まかせで野菜がもりもり食べられる 炊き込みベジごはん』（市瀬悦子著 主婦と生活社）等、参考になりますよ。

暑い日も忙しい日も、とにかく「食べること」に興味を持ってみてください。PTA 研修部でも、8月2日に「食育」研修会を実施予定です（まだ参加募集中です！お申し込み待っています！）。

この夏、親子で「食育」を楽しみながら、暑さを乗り越え、熱中症を予防しましょう。

もしもの時どう動く？救急救命講習会実施

毎年6月に、1年生と教職員を対象に救急救命講習会（心肺蘇生法）を実施しています。今年も、鳥取東高から本田義志先生を講師としてお招きして実施しました。

▼傷病者の発見→全身の観察→意識の確認→協力者を求める（119番通報、AEDを準備）
→呼吸の確認（呼吸無の場合）→胸骨圧迫30回（気道確保、人工呼吸2回）を繰り返す
→AED到着【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（電気ショックが必要な場合）④ショックボタンを押す】→胸骨圧迫（人工呼吸）を繰り返す
→救急隊員に引き継ぐ ※1年に1回は手順を確認して、勇気をもって実践しよう！



講師が模範実技。生徒は、胸骨圧迫を交代しながら実践できました。



★いざという時のために、AEDの設置場所を確認しておきましょう！

- ①職員室前（内）
- ②小体育館前（外）
- ③湖山艇庫（事務室横）

※ 熱中症で「意識がない」「自力で水が飲めない」場合は、迷わず救急車を呼んでください。

「定期健康診断の結果について」通知します

7月18日～20日のPTA懇談時に、①「定期健康診断の結果について」を全学年対象に、②「心電図検査・結核検診結果」を1年生対象に配布します（心電図検査・結核検診で精密検査が必要な1年生については、既に実施できています。ご協力有り難うございました。そのため、結果の通知は①だけです）。視力がC（0.3～0.7未満）D（0.3未満）の人、歯科検診で「治療の必要な歯」がある人、その他、治療や定期検診が必要な人は、夏休み中に適切な対応をお願いします。

7月20日「薬物乱用防止教室」を行います



誘われたらどうする？「知識と断る技術」が必要

喫煙、飲酒、薬物乱用は、心身の健康や生命に深刻な影響を及ぼす典型的な危険行動であり、いずれも依存性が強く、相互に関連性が強い特徴がみられます。そのため、20歳未満の者の喫煙、飲酒及び薬物乱用の防止には、教育を含む多面的な社会的対策が必要です。本校では、それらの未然防止に努めることを目的に、毎年講演会を実施しています。

今年度も、鳥取県薬剤師会東部支部理事の油谷章吉先生を講師に実施します（写真は、昨年度のもの）。