



7月号

2024.7.1 No4



下松工業高等学校 定時制 保健室
～こころとからだの主人公になろう～
笑顔が人と人との絆をつくる



1 学期最後の月となりました。今年の夏は昨年よりさらに暑くなると予想されています。各地で熱中症による救急搬送のニュースを耳にします。熱中症は、水分や塩分が足りないときや、体調がよくないとき、睡眠不足のときになりやすいといわれています。日頃から生活習慣を整え、水分補給も忘れないようにしましょう。

7月の保健目標

自主的な健康管理に努めよう



今年度も体重測定時に生活リズムや体調について振り返りを行いました。ほとんどの生徒が健康目標に早寝・早起きを掲げています。しかし、生徒の半数が12時以降に寝ています。中には、朝方の4時、5時に寝るという人もいました。このように遅寝の生徒は、目や体の疲れを訴えています。各自で今の生活リズムを振り返ることで、健康的な生活リズムができるといいと思います。次回、7月の測定時も同じ項目を振り返ります。

睡眠の役割を知り、睡眠を大切にしましょう！

1 **脳の休養** 脳を休ませるには、眠る以外に方法はありません。

睡眠中に、情報を整理して、必要な情報を記憶として脳に定着させます。

睡眠不足になると

思考力・認知力・判断力・集中力が鈍り、けがや事故、ミスにつながる。勉強したことが覚えられなかったり、定着しなかったりする。

2 **身体のメンテナンス**

睡眠中に身体の中にさまざまなホルモンが分泌されて、起きているときに傷ついた細胞を修復して、疲労を回復する。

睡眠不足になると

疲れがたまりやすく、病気の免疫力が低くなり、体調を崩しやすい。さまざまな病気のリスクが高くなる。肌が荒れたり、肥満になったりもしやすい。

「若いから寝不足でも大丈夫」と軽く考えないほうがいいですよ！

生活や睡眠リズムを整えるためのポイント

- ① なるべく起きる時刻と寝る時刻を守ろう
- ② 満腹の状態になるのを避けよう
- ③ 寝る前のカフェインやスマホは避けよう
- ④ 朝の太陽の光を浴びよう
- ⑤ 朝食は必ず食べよう



じっとり、 だくだく… 汗^{あせ}について

汗の働きとは？

汗は、皮膚の表面にある「汗線」という穴から出ています。暑い日や運動をした後は、汗が出ます。体は、暑さや運動で熱をもつと、その熱を体の外に逃がして、体温が上がりすぎないようにする働きがあります。汗が蒸発する際に体の表面の熱を奪っていくことを「気化熱」で、体が熱くなりすぎることを防いでいるのです。



汗をかいたら・・・？



汗をそのままにしておくと、体が冷えます。清潔なタオルやハンカチでしっかりふきとりましょう。着替えもあるといいですね。また、汗が出た分、からだから水分と塩分が失われています。「こまめに」「少しずつ」ととりましょう。運動後は、スポーツドリンクがおすすめです。また、汗臭さは、汗に含まれる成分と皮膚にもともといる菌によるもの。お風呂、シャワーですっきり洗い流し、皮膚の清潔も保ちましょう。



★冷やすのは一頭、わきの下、足の付け根
★水をかけてうちわであおいでもよい

★水分と塩分の補給が大事
★水分の補給ができない時、回復しない時は病院へ

保健室からひと言

ある体育の日、指を仕事場で火傷をし、水膨れになっていました。このまま体育をするとこの水膨れが破れてしまうため、「カットバンをしたほうがいいね。」と伝えると、「カットバン持ってるので貼ります。」と答えた。
この生徒は、いつもカットバンを持ち歩いているとのこと。感心しました！

7月生まれ
おめでとう

1年 原田 和胡介

3年 西村 龍介

苦境の中からも、きれいな花を気高く咲かせるそうです。

誕生月の花 蓮（はす）

「神聖」「清らかな心」