

# 保 健 だ よ り

平成30年9月号

松山南高等学校保健委員 207HR

いよいよ二学期がスタートしました。まだ夏休み気分が抜けず朝起きるのが辛い人はいませんか？暑いなか、運動会の練習なども続きますが、こまめに水分補給などをし、熱中症に気をつけましょう。



## 考えよう「備え」「予防」の大切さ



9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」。いずれも私たちの生命や健康と深いかわりをもっていますね。また、災害被害を減らすための「備え」、けがや病気になるための「予防」と、何かが起きる前の予測や準備が重要なポイントになるという共通点もあります。

さて一方、夏休みが明けて学校生活が再スタートしたばかりですが、みなさんの健康状態はどうでしょうか。

- ・暑さによる疲労
- ・睡眠不足
- ・体のだるさ
- ・頭痛、腹痛

これらの課題を抱えている人は、普段の生活習慣における予測や準備が十分でない可能性があります。いざというときにも、自分や周りの人の命や健康を守る行動をとれるか…それはやはり、日頃の生活の中に答えがあると思います。自分の課題をいち早く見つけ、改善に努めたいですね。

夏休みの乱れた生活習慣により、体力が低下している人がほとんどだと思います。そんなときに無理をしてしまうと、体調を崩しやすいので、しっかり自分のからだのことで、そして周りの人の体調にも気をかけて元気に過ごしていきましょう。

## AEDの設置場所

正面玄関、北校舎1階

体育館入り口



## けがの対処法

運動会シーズンはけがが付き物です。小さなけがは正しい対処ができるようにしましょう。

### ●切り傷・擦り傷

水で洗って、土や汚れを落とす。

### ●火傷・突き指

すぐに水で冷やす。突き指は引っ張らない。

### ●鼻血

小鼻をつまんで、下を向く。



これから本格的に運動会の練習が始まります。外で日光を浴びる時間が長くなり、頭痛や吐き気などを引き起こしやすくなります。朝食をしっかり取る、睡眠時間を確保する、前日から水分を補給しておくなど、自分で自分の健康を管理できるようにしていきましょう。

まだまだ心配!

## 熱中症

休み時間、運動後はもちろん入浴前後や、寝起きにも水分補給をしましょう!

水分補給



こんなにたくさん汗をかくだよ。ペットボトルだと…?



( 体育や部活がない日でも2ℓ (大きいペットボトル1本) くらい… )

( 運動の後は多い人で10ℓ (大きいペットボトル5本) も! )



( 入浴や睡眠でも500ml (小さいペットボトル1本) くらい… )

