

ほけんだより がつ 9月

平成30年9月3日 本庄高等学校 保健室

長い夏休みも終わり、いよいよ2学期です。今週末は、文化祭もありますが、熱中症対策も忘れずに、早めに夏休み気分をリセットして学校のリズムにもどしましょう。

正しい生活リズムを取り戻そう



3食しっかり食べる

脳にエネルギーが供給されて集中力が高まります。



ゆっくり入浴する

ぬるめのお風呂に20分くらいかけてゆっくり入るとリラックスできます。



適度な運動をする

昼間、適度な運動をすることで、よく眠れます。



排便をする

排便をがまんしていると、便秘になりやすくなります。



夜更かししない

深夜に成長を促すホルモンが分泌されるので、早めに寝ましょう。

運動別の水分補給

「のどが渴いたな」と思ったときはすでに遅く、体は脱水を起こし始めています。脱水が起こると心拍数が上昇し、運動能力も落ち始めているはず。運動強度に合わせて適切な水分補給をすると、効率よく運動ができ、運動後の疲労感も減らすことができます。



運動強度が低い、もしくは1時間程度の短時間の運動ならば、適度な休憩をとりながら水分補給するのが良いです。飲料は水道水で十分でしょう。



運動の強度が高いとき、暑く感じているようなときは早めに水分補給を。長時間にわたる運動の場合には、糖分やミネラル分を含んだスポーツドリンクがおすすめです。



ひとつアドバイス

日頃から水分を多めにとることによって、暑さによるストレスに強くなります。タイミングとしては、食事の妨げにならないようにすることが原則で、運動の前中後、入浴前後（長くつかるなら入浴中も）、就寝・起床時が一番良いでしょう。

9月1日防災の日 もしものときに冷静に行動できるように 日頃から「防災」についての意識をしっかりと持ってください。




9月9日は救急の日！

～救急箱の中身を確認してみよう～

**救急箱の中身を知って
いざという時に使えるようにしておきましょう**

救急用品

- ・体温計・消毒剤
- ・滅菌ガーゼ
- ・ばんそうこう
- ・水枕・包帯

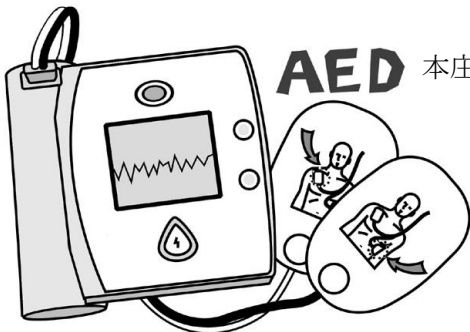


**薬
(内服用)**

- ・胃腸薬
- ・整腸薬
- ・かぜ薬
- ・鎮痛剤

**薬
(外用薬)**

- ・殺菌消毒剤
- ・かゆみどめ (虫刺され)
- ・シップ・目薬



AED 本庄高校にも AED (自動体外式除細動器) が 2 台設置されています。

みなさんは設置場所や AED の使い方を知っていますか？

いざという時のために、一人でも多くの人を救えるように、設置場所の確認と使用方法のおさらいをしてみてください。

(設置場所・・・体育館壁面・保健室前の廊下)

また、担架は校内に 3 台設置されています。

どこに置いてあるか知っていますか？

(保健室前の廊下、HR 棟 2 階昇降口、体育館)

「減災」は身の回りから

9月1日は「防災の日」。日本では将来、高い確率で広範囲にわたる大地震が起こると推定されています。1995年の阪神・淡路大震災では、被害拡大要因のひとつとして「家具の転倒・散乱」が挙げられました。建物に大きな損傷がなくても、タンスが倒れる、食器が散乱するといったことで死者・けが人が出たり、避難に支障をきたしたのです。

こうした被害は「家具を固定する」「整理整頓」といった、普段からできることで減らせると考えられます。家庭でも「減災」について考え、実行してみてもいかがでしょうか。

本校でも、夏休み中に1メートル以上の棚などに転倒防止の固定をする工事がありました。気が付いた生徒もいるかと思います。

やる気スイッチを入れよう！

夏休みが終わりましたが、まだ残暑もあってなかなかやる気が出ない人もいないでしょうか？

「やる気スイッチ、僕のはどこにあるのだろう～」というCMがありましたが、やる気スイッチは脳の中にあるようです。そして、やる気を引き出すためには4つのスイッチがあり、①からだを動かす②いつもと違う事をする③ごほうびを与える④なりきる・・・という、行動がやる気につながるのだそうです。

詳しくは、上大岡トメ・池田裕二著「のうだま！やる気のコツ」(幻冬舎)を読んでみてください。