

Health 7月

令和2年7月
広島市立美鈴が丘高等学校
保健室

長期休業明けから1か月が経ちました。学校生活には慣れましたか？

天気予報を見ていると、気温が30度を超える日が多くなってきましたね。暑さが本格化してきた中で、マスクをしての学校生活は、少し不便に感じることもあるかもしれません。しかし、新型コロナウイルスが完全に終息したわけではないので、日々の手洗い・ソーシャルディスタンス・会話をするときのエチケットとしてのマスク着用等、自分を守るために、また、大切な人にうつさないための予防を心がけていきましょうね。熱中症対策も忘れずに!!

熱中症の応急処置は

『FIRE🔥』で対応!

F Fluid…水分補給

液体(水+塩分)の経口摂取または点滴。意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。意識がもうろうとしていれば、できるだけ早く点滴を行う



I Ice…冷却

衣服をゆるめる。ホースを使って全身に水をかけたり、ぬれタオルを体にあてて風を送って冷やす。可能であれば氷水に全身をつける



R Rest…安静

運動の休止。涼しい場所(可能であれば冷房のある部屋)で休ませる。足を高く上げた状態で寝かせる



E Emergency…119番通報

119番通報(救急車の手配)。意識状態・体温をチェックし、現場の状況や気温、運動の強度・時間などの情報を救急隊員に提供



睡眠はしっかりとれていますか??

保健室に来る生徒のみなさんに睡眠時間の質問をしてみると、日付が変わって就寝する人が約7割。理由を聞いてみると、「課題・勉強をしていて寝る時間が遅くなった」が一番多く、次に、「眠れなかった」「ボーっとしていた」などが続きます。睡眠時間の合計を聞いてみると、6~7時間程度が多く、中にはもっと短い時間の人もあります。

授業中に眠くなっていませんか?

日々の疲れはちゃんと取れていますか??

自分の睡眠状況について、少し考えてみましょう。



寝ている間にカラダがしていること



- ・身体や脳のメンテナンス
- ・暗記したものの記憶の整理
- ・集中力の回復
- ・免疫力を高めること
- ・成長ホルモンの分泌 など

自分に合った睡眠時間を探そう!

高校生の睡眠時間は7~8時間が理想的と言われています。ただし個人差があるので、1日スッキリと過ごせる睡眠時間を自分で見つけましょう。寝ている間に分泌される成長ホルモンは、身体の機能の低下を防ぐ役割や、骨の成長、精神面の安定などを促してくれます。また成長ホルモンの分泌は、眠り始めの3時間がピークになります。これから暑い日が続きます。熱中症予防のためにも、適度な睡眠時間を確保しましょうね。



● 食欲が低下しているときは、お腹を温める半身浴でもOK

● 入浴前に水分補給をしておく
● 38~40度のぬるめのお湯にゆっくりつかる(15~20分)

オススメの入浴方法

● ぬるめのお湯につかると、副交感神経の働きでリラックスできる

● クーラーや冷たい食べものなどが原因の夏の冷え性にも◎

● どうしてお風呂がいいの? 「ぬるめのお湯につかると、副交感神経の働きでリラックスできる」

● 「バランスのいい食事」「十分な睡眠」に加えて「お風呂に入る」を実践してみましょう。



夏の疲れに食事・睡眠
をどうつなげる?

暑さのせいで体がだるい、疲れがとれないという人はいませんか?