

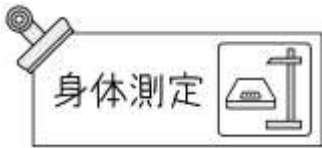
保健だより4号

令和5年 9月

岡山瀬戸高等支援学校

楽しい夏休みも終わり、2学期がスタートしました。体調は万全でしょうか。2学期は各学年実習に向けての準備も始まります。体調を整えて、少しずつ生活リズムを取り戻していきましょう。

まだまだ暑い日が続きます。暑さ指数が高い日は、活動内容が一部変更になることも予想されます。熱中症対策に加え、ご家庭での健康観察も引き続きよろしく願います。

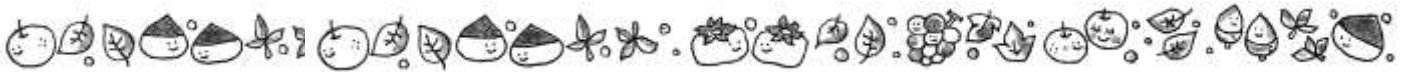


1年生: 9/8(金) 3・4限目

2年生: 9/4(月) 2・3限目

3年生: 9/6(水) 1・2限目

9月は身長・体重のみ行います



夏休み中の治療ありがとうございました！

1学期に、治療指示書を配布しました。登校日に多くの方が治療指示書を提出してくれました。お忙しい中受診していただきありがとうございました。まだ受診ができていない指示書をお持ちの場合は、受診していただきますようお願いいたします。お子様が元気で健康な学校生活を送るためにも、どうぞよろしくお願いいたします。



自分でできる応急処置を！

9月9日は救急(99)の日です。ケガをした時、まず自分にできることはなにかを知っておきましょう。また、爪が長いとケガのもとになるだけでなく、雑菌がたまりやすくなります。短く切って清潔に保ちましょう。



実習に向けて体調を整えよう

各学年でそれぞれ実習が始まります。緊張して眠れない、時間がなくて朝食を食べられなかった、だるくて体調が良くない・・・など、身体の不調に現れる人もいます。

学校生活と同様に、仕事を続けていくためには体調を整えることが一番大切です。慣れない作業内容や環境でいつも以上に疲れが溜まりやすくなりますので、疲れを次の日に残さないために、今のうちから「3食しっかり食べる・早めに寝る・休日はしっかり休む」ことを心がけて規則正しい生活を送りましょう。



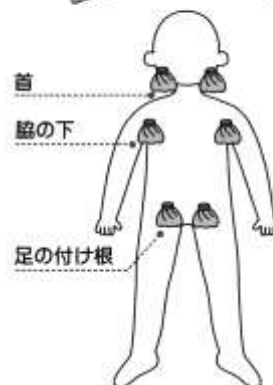
9月以降も厳しい残暑が残るため、熱中症だけでなく、夏バテにも注意が必要です。夏バテは、暑さによる自律神経の乱れなどが原因で、だるさや不眠、便秘、食欲不振などがでる症状です。基本的な生活リズムで熱中症と夏バテ予防に心がけましょう。

水分補給に適さない飲み物は？

緑茶や紅茶、コーヒーにはカフェインが多く含まれています。カフェインには利尿作用があるため、飲めば飲むほどトイレに行きたくなり、逆にからだの中から水分がなくなってしまうので、脱水症状になりやすいた

め、たくさん飲まないようにしましょう。炭酸飲料やジュースにはたくさん砂糖が入っていて、血糖値があがるため、水分補給には適していません。また、「眠気がとれないから」、「元気になれるから」といった理由でエナジードリンクや眠気覚まし用飲料を飲む人がいますが、これらはコーヒーよりも多くのカフェインが含まれており、一度に多く摂取しすぎるとカフェイン中毒の危険があり、死亡する可能性もあるため、飲みすぎには注意しましょう。

効果的に体温を下げるには
ココを冷やそう！



大きい血管が通っている箇所です。ここで冷やされた血液が全身をめぐることで体温が下がります。

効率の良い水分補給に適した飲み物は？

汗をかくと、からだの水分だけでなく電解質（ナトリウムやカリウム）と呼ばれるものも失います。汗や涙がしょっぱいのはナトリウム（塩分）が含まれているからです。そのため、汗をたくさんかく場合には、水だけでなく、スポーツドリンクなども飲むようにしましょう。ただし、スポーツドリンクにはおいしく飲めるように砂糖がたくさん入っているので飲み過ぎには注意しましょう。

ミネラルウォーター、麦茶（500ml）に食塩をひとつまみ入れるのもおすすめです。

