

保健だより3号

令和4年 9月

岡山瀬戸高等支援学校

楽しい夏休みも終わり、今日から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。

また、新型コロナウイルス感染症も依然として猛威を振るう中での2学期となりました。ご家庭での毎朝の検温と健康観察にご理解とご協力をいただきありがとうございます。2学期からも引き続きよろしくお願いいたします。

9月の身体測定 1年生:9/13(火)1・2限目

身長・体重

2年生:9/1(木)2・3限目

3年生:9/8(木)3・4限目 を予定しています。



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。登校日に多くの人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がありましたらぜひ受診していただきますよう、お願いします。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。ケガをしたとき、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、ケガの予防をしておきましょう。



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、今日の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。



8月の猛暑日と比べれば、少しは気温の低い日はありますが、まだまだ熱中症の危険は続きます。こまめな水分補給と対策で予防しましょう。

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」、「元氣になれるから」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。そのため、水分補給をするとき

は水を飲むよりも、スポーツドリンクなどを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(1g)を混ぜてみてもいいですね。

