

# 保健だより4号

令和6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お願いします。



身長・体重測定を行います

1年生:9/3(火) 1・2限目

2年生:9/2(月) 1・2限目

3年生:9/4(水) 1限目

1年生は、色覚検査も行います。  
(※希望者のみ)



## 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。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、早めに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れるよう、ご協力のほどお願いします。



## 自分でできる応急処置を！

9月9日は救急(99)の日です。ケガをしたしまった時、まず自分にできることはなにかを知っておくといいですね。長い爪は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。日頃から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、身体に不調は出ていないでしょうか。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。疲れを翌日に残さないために、今から「3食しっかり食べる・早めに寝る・休日はしっかり休む」ことを心がけた生活を送りましょう。

9月以降も厳しい残暑のため熱中症に加え、夏バテにも要注意！暑さによる自律神経の乱れによって、だるさや不眠、便秘、食欲不振などがでる症状です。深呼吸やリラックスする時間を作ったり、水分補給の仕方を工夫したりと、自分に合う方法を見つけましょう。



### 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、トイレに行きたくなり、脱水症状になりやすくなります。

●炭酸飲料やジュースには多くの砂糖が入っていて、血糖値が上がりやすいため水分補給には適していません。

●エナジードリンクや眠気覚まし飲料には、コーヒーより多くのカフェインが含まれています。一度に多く摂取するとカフェイン中毒の危険があります。「眠気がとれる」、「元気になれる」という言葉をそのまま信じることなく、いずれの飲料も飲みすぎには十分注意しましょう。



### 効率の良い水分補給に適した飲み物は？

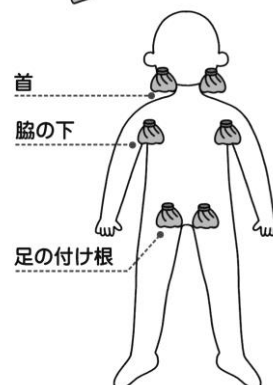
汗をかくと、体の水分だけでなく電解質（ナトリウムやカリウム）と呼ばれるものも失います。そのため、多くの汗をかく場面では、水だけでなくスポーツドリンクなども飲むようにしましょう。ただし、スポーツドリンクにも、おいしく飲めるように砂糖がたくさん入っています。

“熱中症予防”に向いているのは、砂糖（糖質）の量が「100ml あたり約4～6グラム」のスポーツドリンクです。砂糖（糖質）の量が「100ml あたり約2～3.9グラム」のスポーツドリンクは、人の体液より薄い濃度のため、水分の吸収速度が速いので“熱中症対応”に向いています。水分選びをする際は、成分表示（糖質）も少し気にして見てみることをおすすめします。



その他、ミネラルウォーターや麦茶（500ml）に、食塩を一つまみ入れるのもいいですね。

効果的に体温を下げるには  
こつを冷やそう！



太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  
めぐることによって体温が下がります。