

保健だより4号

令和7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が予想されます。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:9/2(火)1・2限目

2年生:9/3(水)3・4限目

3年生:9/1(月)1・2限目

1年生は5・6限目に色覚検査も行います
(※ 希望者)

9月は身長・体重のみ測定します



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。まだ受診ができていない指示書をお持ちの場合、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。なお、再発行が必要な場合は担任を通じてお知らせください。



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。

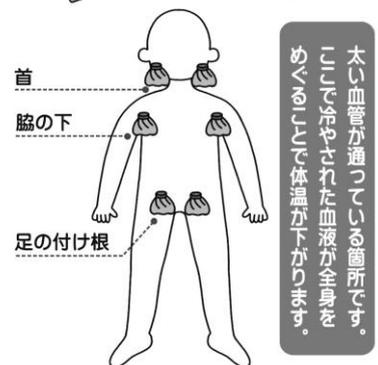


9月以降も厳しい残暑が残るため、熱中症だけでなく、夏バテにも注意が必要です。夏バテは、暑さによる自律神経の乱れなどが原因で、だるさや不眠、便秘、食欲不振などがでる症状です。基本的な生活リズムで熱中症と夏バテ予防に心がけましょう。

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、たくさん飲むとトイレに行きたくなり、体内から水分がなくなり、脱水になりやすくなります。また、炭酸飲料やジュースは多くの砂糖が入っているため、水分補給にはおすすりできません。「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、一度に多く飲むとカフェイン中毒になる恐れがあります。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!



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。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、こちらも飲み過ぎには注意したいですね。



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。