

保健だより4号

令和8年 9月

岡山瀬戸高等支援学校

長い夏休みも終わり、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お願い致します。



1年生:9/4(金)1・2限目

2年生:9/2(水)5・6限目

3年生:9/3(木)1・2限目

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下さい。



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、時間がなくて朝食が食べられない、身体がだるいなど、体調不良が現れる人もいます。

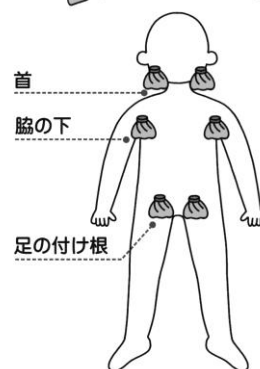


学校生活と同様、仕事を続けていくためには心身の調子を整えていくことが大切です。慣れない作業や環境でいつも以上に疲れがたまりやすくなります。疲れを翌日に残さないためにも、「3食しっかり食べる・早めに寝る・休日はしっかり休む」ことを意識し規則正しい生活を心がけましょう。



9月以降も厳しい残暑が続くため、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を整え、熱中症や夏バテ予防に努めましょう。

効果的に体温を下げるには
ツツを冷やそう！



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。

水分補給の際に注意したい飲み物は？

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、糖分の多い清涼飲料水やジュースは、活動中の水分補給にはあまりおすすめできません。「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、これらは多くのカフェインが含まれている商品もあり、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。飲む量には気を付けましょう。



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）も失います。汗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ものもあるので、薄めるなどして飲み過ぎには注意が必要です。

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

