

ほけんだより 6月

令和5年6月2日
喜多方桐桜高校
保健室

熱中症は「環境」「身体」「行動」の3つの要因で発症します

環境

- ・気温、室温、湿度が高い
- ・風が弱い・日差しが強い
- ・急に暑くなった
- ・冷房を使用していない

身体

- ・体調不良、寝不足
- ・脱水・肥満
- ・暑い環境に慣れていない
- ・こども

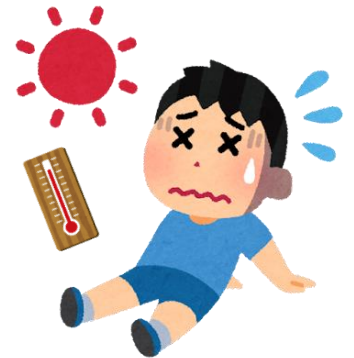
行動

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・長時間の運動
- ・水分、塩分を補給していない

条件が揃うと...



熱中症



熱中症予防

ポイント

熱中症と思われる症状で来室した生徒のほとんどが「水分補給をしていなかった」「朝ごはんを食べていない」という結果でした。熱中症の予防についても一度確認してみましょう。

環境



・熱中症の危険度を図る「暑さ指数 (WBGT)」が **28℃** 以上での運動は避け、室内でもエアコンを使用すること。

※環境省の「熱中症予防情報サイト」や気象庁 HP の「高温注意情報」などで把握できます。

身体

・夜更かしをせずに、**早寝・早起**の習慣を身につける。

・**朝ごはんを抜かない。**
ごはん一口、お味噌汁一杯でもいいので食べてきましょう。
空腹での運動は避けること!

行動



・こまめな水分補給を行う。
活動の前、のどが渇く前から補給するようにしましょう。
・暑さに徐々に慣れさせるようにする。
～おすすめ～
☆体温程度のぬるま湯に 30 分程度浸かる。
☆継続的に運動をする。

令和4年度のケガの発生件数は309件

昨年度のケガの発生件数は、令和3年度の219件に比べ90件多い結果でした。桐桜祭もあったため、文化祭の準備中のケガが見られました。どんなに注意していても起きてしまうものですが、大けがをしないよう意識して学校生活を送るようにしましょう。

ケガの症状

1位・・・すり傷(65件)

2位・・・打撲(64件)

3位・・・切り傷(39件)

※冬になると、捻挫・突き指が多い

発生場所

体育でのケガが多くみられ、登下校中の自転車の転倒も毎年数件みられます。



ケガをしてしまったら・・・

- ・水道水で砂などを洗い流してから保健室へ来室しましょう。
- ・出血がある場合は、ハンカチなどで止血(傷口を押さえること)しながら保健室へ来てください。

夢中になっているあなたの目、
とっても疲れているかも？

視力検査の結果を 配布しました

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か...



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！
疲れ目のサイン
出てない？

- 目がかすむ 目が重い 目が乾く まぶしい 目の奥が痛い 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

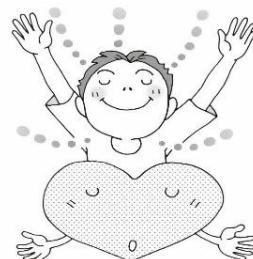
夜遅くまで起きてしていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

視力検査の結果から病院への受診が必要な生徒に対し、治療勧告書を配布しました。日常生活で不便さを感じている生徒は早めの受診をおすすめします。視力は風邪などと違って自然に治るものではありません。また、一度低下してしまうと、視力は戻りません。スマホやゲームのしすぎには注意しましょう。

～スクールカウンセラーの日程～



6月2日(金)
6月16日(金)
6月23日(金)
11:00～16:30
の間で希望する時間

カウンセリングの予約は、保健室で受け付けています。