

健やか

喜多方桐桜高校 保健だより

2025年8月22日発行 NO.7



35日間の夏休みも終わり、いよいよ第2学期が始まりました。今年皆さんにとってどんな夏休みでしたか？熱中症になってしまったり、感染症にかかったりした人はいませんか？3年生は自分の進路に向けて、真剣に向き合うことができましたか！？1・2年生は、学習や部活に真剣に取り組むことができましたか？まだまだ残暑が厳しい時期です。感染症と熱中症のダブルの予防を心がけながら、「体調を整えて」、残り少ない8月を充実させましょう♪

生活を学校モードに切り替えよう！



生活リズムを整えたいと思ったら・・・!?



朝の光をあびる！

「体内リズム」の24時間サイクルをリセットするのは、太陽の青い光です。朝の光をあびると、夜に眠りのスイッチが入るサイクルが生まれます。



朝ごはんを食べる！

朝ごはんを食べると胃腸が活動を始め、よくかむと脳も目覚めます。決まった時間の朝ごはんて目覚めをよくすると、眠りのスイッチも同じ時刻に作動します。



夜は光をあびない！

眠りのスイッチを入れるのは、メラトニンというホルモンです。メラトニンは光を感じるうちは動きません。スマートホンは、太陽の光と同じ成分の光が出ています。いつまでも触っていると、メラトニンが働かず、眠りのスイッチは入りません。



朝起きるのがつらい...
という人は、今すぐ Try!

※ポイントは、
眠りの
スイッチ!

運動をする！

毎日の適度な運動で、適度な疲労を感じると、睡眠は深くなります。睡眠の質が良くなると、朝の目覚めも良くなります。



お風呂はぬるめで！

熱いお風呂で神経を興奮させるより、ぬるめのお風呂でリラックスしましょう。眠りのスイッチは、体温が下がると自然に入ります。



夕食は眠る3時間前まで！

胃の中に食べ物が残っていると、胃が働き続けるために、眠りのスイッチがなかなか入りません。できれば寝る3時間前までに夕食を済ませましょう。



カフェインは夕方まで！

コーヒーや紅茶だけでなく、緑茶やチョコレート、栄養ドリンクにも、眠りを妨げる“カフェイン”が入っています。カフェインの効果は、4~5時間も続くので、飲んだり食べたりは、夕方までにしましょう。



* 一日もはやく、生活を“学校モード”に切り替えて「有意義な2学期」にしましょう!!!

【まだまだ「熱中症」に注意!!!】



熱中症予防のために

暑さを避ける!

<p>エアコン等で温度をこまめに調節</p>	<p>遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施</p>	<p>外出時には日傘の使用、帽子の着用</p>
<p>天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩</p>	<p>吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用</p>	<p>保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす</p>

「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する!

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給



熱中症予防のための情報・資料サイト

厚生労働省 熱中症予防

スマートフォンでも見られます

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_talsaku/



熱中症の症状

<ul style="list-style-type: none"> めまい 立ちくらみ 生あくび 		<ul style="list-style-type: none"> 大量の発汗 筋肉痛 筋肉のこむら返り 	<p>病状がすすむと</p>	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛 嘔吐 倦怠感 		<ul style="list-style-type: none"> 判断力低下 集中力低下 虚脱感
--	--	--	----------------	---	--	---

応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

<p>エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難</p>	<p>衣服をゆるめ、からだを冷やす(首の周り、脇の下、脚の付け根など)</p>	<p>経口補水液を補給*</p> <p><small>*経口補水液を一気に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。</small></p>
--	---	---

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう!

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

高齢者や子ども、障害のある方は、特に注意が必要!

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調節機能も低下しているため、注意が必要です。子どもは体温調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。また、障害のある方には、体温調節が難しい場合や、のどが渇いても気づかない、自分で水分がとれない等の場合がありますので、介助者やまわりの方は注意しましょう。

室内でも熱中症予防!

暑さを感じなくても室温や外気温を確認し、エアコン等を使って温度調節するよう心がけましょう。

※ 油断しないで続けてください!

~厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイトより~

<スクールカウンセラー岡村滋子先生の来校日>

* 8月の日程は下記の通りです。気になる人は保健室で受け付けていますので、気軽に声をかけてください。

【日時】 29日(金) 12:30~16:30の予定です。

【対象者】 生徒・保護者・教職員

※ 生徒の皆さんは、授業の扱いが「公欠」になります。

《お願い》

* 健康診断の結果、「受診のお知らせ」を受け取り、夏休み中に受診・治療をした人は、速やかに保健室へ「受診報告書」を提出してください。勧告書を失くした人や分からないことがあれば、いつでも保健室に問い合わせをしてください。また、夏休み中に部活等でケガをして、病院に受診した人も、連絡してくださいね!