



千葉市立稲毛高等学校
千葉市立稲毛高等学校附属中学校
保健室

7月の和名は「文月」。七夕に願い事を短冊に書く、という風習が由来ではないとも言われています。本来、短冊に書く内容は「織姫のように機織りが上手になりたい」といった、神様への願い事というよりは決意表明だったようです。

飛翔祭が終わって少し経つと夏休みです。勉強や部活、新しい挑戦、何か「これだけはがんばる!」という決意表明をして臨み、有意義な夏休みにしてくださいね。



定期健康診断が終了しました。受診・治療は夏休みの間に！

「結果のお知らせ」は、歯科検診は全員に、それ以外の検診は異常があった人に配付しました。お知らせをもらった人は、夏休み中に受診するようにしましょう。なお、受診後は、学校へ受診報告書を提出してください。また、メガネ・コンタクトレンズの定期検診をしていない人も、夏休みを利用して眼科医を受診しましょう。特に、コンタクトレンズはトラブルが多いので要注意です。

応急手当講習会 ～外傷予防教室～ を行いました！！



6月1日(木)に、東京情報大学看護学部教授 小島善和先生を講師にお招きし、「けがの予防と手当」についての外傷予防教室を開催しました。部活動代表生徒、参加を希望した生徒、職員を合わせて105名が参加しました。PRICE処置などけがの基本的な処置、一時救命処置(AEDの使用法)、三角巾を使った固定法、事故が起こった時の伝達方法など、演習を交えた盛りだくさんな内容で、有意義な講習会となりました。

食育シリーズ 3 ～コンビニ食品活用術～ コンビニ食といえども、工夫次第で栄養バランスがぐんとよくなる！

おにぎりを選ぶとき



おにぎりは1個180kcal程度。1回に2個までにし、パン類やめん類などと組み合わせないようにしましょう。(糖質の過剰摂取につながります！)

- ①野菜・海藻のサラダまたはおひたし
- ②野菜スープや味噌汁
- ③ゆで卵、豆腐、おでん
(ちくわ、大根、昆布、こんにゃく)



パンを選ぶとき



菓子パンや揚げ物の惣菜パンなどは、エネルギー、脂質を多くとってしまいます。サンドイッチは、卵、ハムなどのたんぱく質、野菜が同時にとれます。挟まれている具材に注目しましょう。

- ①野菜・海藻サラダ(ノンオイルドレッシングで)
- ②牛乳またはヨーグルト
- ③野菜スープ、野菜ジュース、フレッシュジュースなど



主食(ご飯・パン・めん類) + 主菜(肉・魚・大豆製品・卵) + 副菜(野菜のおかず)

この3つをそろえられるように何品か組み合わせるようにしましょう。

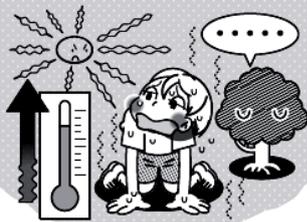
熱中症はなぜおこる？

ふだん私たちのからだは体温が上がっても、汗を出したり、皮膚から熱を外に逃がしたりして、自然に体温調節をしています。この働きがうまくいかなくて、からだの中に熱がたまっていくのが、「熱中症」です。

熱中症をおこす 3×4の要因は

環境

- ★ 気温が高い
- ★ 湿度が高い
- ★ 風が弱い
- ★ 急に暑くなった



からだ

- ★ 下痢や発熱で脱水状態
- ★ 睡眠不足などで体調不良
- ★ 肥満傾向
- ★ 栄養状態が悪い



行動

- ★ 激しい運動
- ★ 慣れない運動
- ★ 長時間の運動
- ★ 水分補給をしない



- ≡ こんな要因があるときは無理をせず、休養をとりましょう
- ≡ こまめな水分補給を心がけましょう

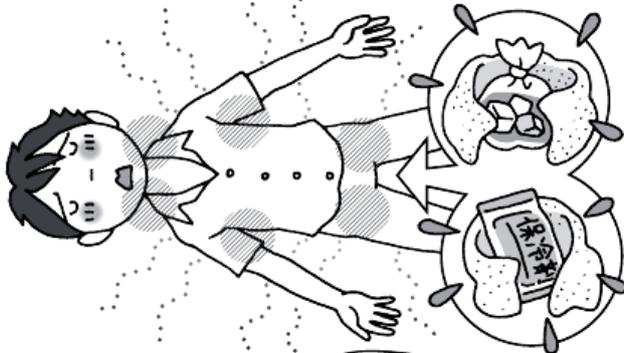
友だちが チームメイトが 熱中症で倒れたら？

2

できるだけ早く冷却を開始

重症の場合、いち早く体を冷却することが大事。衣服をゆるめて、タオルに包んだ氷のうや保冷剤などで体を冷やします。

【熱中症のときにはここを冷やそう！】



水のうなどが無い場合は、自動販売機で買った缶やペットボトルで代用

露出した肌に水をかけて、うちわなどであおぐのも効果的。

1

まずは涼しい場所へ

冷房の効いた室内や、風通しの良い日陰などへ移動します。



3

水分・塩分を補給する

意識がはっきりしている場合は、冷たい飲み物を自分で飲ませます。

【ただし、こんな時は無理に水分をとらない】

- ・ 吐き気や嘔吐がある
- ・ 呼びかけに対する反応がおかしい
- ・ 呼びかけに反応がない

意識がない場合や水分補給ができない場合はすぐに救急車を！

