

ほけんだより



百合丘高等学校 保健室

平成 29 年 7 月 3 日



★スクールカウンセラー来校日★ 7月3日(月) ＊次回は9月25日(月)が来校日です

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。短冊は、江戸時代に字を学んだ子どもたちが「もっと上手になりますように！」と願ったのが始まりとされています。みなさんだったら今何を願いますか？“願う”ことは“叶う”ことへの最初の一步かもしれません。もっとできるようになりたい！頑張りたい！と思うものに、たくさんチャレンジしてくださいね。

もうすぐ夏休みが始まります。自由な時間が増えるので、願い事を目標に変えて、充実した夏休みを過ごしてください。みなさんの願いが一つでも多く叶いますように！

睡眠はとれていますか？

保健室に体調が悪いと来室する人の中には、寝不足が原因の人も多くいます。部活動の練習や塾、アルバイト…。寝たくても、なかなか眠れない！という気持ち、当てはまる人もたくさんいるのではないのでしょうか？今優先したいことは、眠ることよりも目の前にある頑張らないといけないことだったりしますよね。でも、眠ることでその頑張りがプラスに働かせてくれることもあります。脳がすっきりして集中力が上がったり、何よりも元気に活動できます。無理して頑張りが過ぎて、大事な本番で倒れてしまったらもったいないです。体調不良よりも元気な方が、できることはたくさんあります。睡眠をしっかりとして元気の充電をしてくださいね。

快眠のためのヒント！

睡眠の質を悪化させるのは・・・

《カフェイン》

- コーヒー ほうじ茶 ココア
- 緑茶 紅茶 チョコレート
- 抹茶 ウーロン茶 コーラ など

カフェインは一番身近な覚醒物質の一つです。摂取後 3～7 時間が経過しても、体の中におよそ半分残っています。



《睡眠を妨げる光》

眠りが浅くなる原因に！

- 部屋の電気
- テレビ
- スマートフォン など



《暑すぎる》

眠りに入る時に体温が低下しないと熟睡できません。寝具は通気性の良いものを！



もしも夜中に起きてしまうことがある時やぐっすり眠れた気がしない時にはこのようなことに注意してみてください。

何度でもおさらいしよう！～熱中症について～

7月に入り、これから本格的な夏が始まります。熱中症の対策は、もうバッチリですか？夏休みは、日中、部活動の練習がある人も多いのではないのでしょうか？周りの友達が倒れてしまった時にも助けられるように、もう一度熱中症について復習しましょう！

① まずは涼しい場所へ



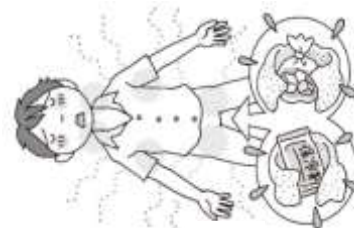
冷房の効いた室内や風通しの良い日陰などへ移動します

② できるだけ早く冷却を開始

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

冷やす部位

首・わきの下・太もものつけ根



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、こんな時期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はっきりしていない
- 呼びかけに反応がない



氷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！



意識がない場合や水分補給ができない場合は救急車を！

こんな様子を見つけたら声かけしてね



- 会話がでない
- 笑顔がない
- 反応が鈍い

「大丈夫？」ではなく「どうしたの？」と声かけを

こまめな水分補給と無理をしないことが熱中症予防の基本です！

