

保健だより 7月

令和8年7月

暑い季節になりました。熱中症予防のため、こまめな水分補給と休憩を取り、日頃から健康管理に気をつけましょう!また、直射日光を避け、少しでも涼しく過ごす工夫をしましょう。

愛媛県立新居浜西高等学校 生徒保健委員会

★教育相談室の利用について★

一人で不安や悩みを抱え込まず、自分の言葉で伝えてみませんか?もちろん秘密は守ります!!生徒はもちろん、保護者の相談もOKです。
〈相談日〉7/16日(木)・8/28日(金)
〈時間〉14:00~18:00
〈場所〉本館4階 教育相談室
〈電話〉0897-37-2735(※学校に電話して予約できます)
*スクールソーシャルワーカー(SSW)張先生に相談したい人は、保健室又は石川雄幸先生まで申し出てください。



睡眠、足りている?

朝、スッキリ起きていますか?「ようし、今日も一日、元気で頑張ろう」と思っていますか?

元気に朝を迎えるには、たっぷり眠ることが大切です。しかし、日本人は睡眠時間が足りていないという状況が数々の研究から明らかになっています。

といっても、「休みの日に『寝だめ』すれば、大丈夫」と考えるのは、ダメ!人間は「寝だめ」できないからです。実際、休日になかなか起きられない人は、「睡眠負債(=借金)を抱えているから」だという研究者もいます。

「借金」がいつまでも続くなんで、嫌ですよ。今こそ、自分の睡眠について見直すチャンスです!



3つの「すい」に注目!

熱中症を防ぐために、3つの「すい」を忘れずに!
「睡」眠はしっかりとる! … 早く寝て十分に睡眠をとり、体を疲れから回復させましょう。
「水」分補給はこまめに!!… 喉が渇く前に、水分を摂ってください。
脱「水」に注意!! … 汗をたくさんかくと、体の中の水分や塩分が不足して脱水状態になってしまいます、だからこそ、水分補給が大切です。



寒暖差疲労に気をつけて

今年も、猛暑になる予報が出ています。

「暑いときは、涼しい部屋でおこもり(巣ごもり!?)が一番!」なんて、考えていませんか?確かに、暑い日にエアコンは必要ですが、エアコンを上手に使わないと(冷えすぎると)、「寒暖差疲労」になってしまうかも!

「寒暖差疲労」は、午前中はエアコンの効いた部屋で過ごす→午後に出外→帰宅後、エアコンの効いた部屋に戻る…など、7℃以上の気温の変化を繰り返すことで起こるとされています。体温を調整する自律神経が過剰に働き、体が疲れてしまうのです。

「寒暖差疲労チェックリスト」で自分の体の状態を知り、必要な人はエアコンの設定温度に気をつける、白湯を飲み、体の中から温めるなどの対策をしましょう。

寒暖差疲労チェックリスト

- ☐ 夏の暑さも冬の寒さも苦手だ。
- ☐ 冷房が効いている
涼しい部屋にいる時間が長い。
- ☐ 季節の変わり目に体調を崩すことがある。
- ☐ むくみやすい。
- ☐ 手や足が冷たい。
- ☐ パソコンやスマートフォンの
使用時間が長い(1日4時間以上)。
- ☐ 肩や首のこりがある。



※チェックが多いほど、寒暖差疲労度が高くなります。

今年赴任して来られた先生方へのインタビュー☆

松浦 一晴先生

- ①担当教科→国語
- ②好きな(得意な)こと・もの→ぼーっとすること
- ③自分の特徴→よく食べます
- ④リラックス方法→寝る
- ⑤生徒に一言→健康第一です



藤田大地先生

- ①担当教科→公民(公共と政治・経済)
- ②好きな(得意な)こと・もの→映画、パズル、ガチャガチャ
- ③自分の特徴→結構マイペースだと思います
- ④リラックス方法→最近はプロジェクターで映画とかドラマを見てます
- ⑤生徒に一言→人見知りするので、ぜひ、たくさん話しかけてください!

吉田 美沙紀先生

- ①担当教科→理科(生物)
- ②好きな(得意な)こと・もの→チョコレート
- ③自分の特徴→几帳面?
- ④リラックス方法→サウナで整える
- ⑤生徒に一言→あいさつが気持ちよくて気分が上がっています。これからよろしくお願いします!



武井 紀子先生

- ①担当教科→英語
- ②好きな(得意な)こと・もの→料理・動物(昆虫類を除く)
- ③自分の特徴→落ち込んでも立ち直りが比較的早い
- ④リラックス方法→音楽を聴く
- ⑤生徒に一言→Never give up



松木 若菜さん

- ①担当→事務
- ②好きな(得意な)こと・もの→歩くこと
- ③自分の特徴→マイペース
- ④リラックス方法→コーヒーを飲む
- ⑤生徒に一言→いろいろな事にチャレンジして悔いのない高校生活をしてください



デジタルデトックス

自分ではそんなに使っていないと思っていても、食事中やお風呂の中でもスマホが手放せない、寝落ちするまでメールやSNSで友だちとやり取りしている…、という人も多いのでは!?

たまには「デジタルデトックス(=デジタル機器から離れる時間)」を楽しんでみませんか。散歩して心地よく体を動かす、読書をする、家族と話しながら食事することは、あなたにとって豊かな時間になるでしょう。



夏の運動とケガ

夏に運動を頑張るみんな、集合!夏場は熱中症が心配ですが、知らず知らずのうちに疲労がたまって肉離れなどのケガをする恐れもあります。

レギュラーを目指したい、もっと良いパフォーマンスをしたいという気持ちはわかりますが、やみくもに練習することが必ずしもいい結果に結びつくわけではありません。思わぬケガを防ぐためにも、次のことに注意しましょう!!

- ・準備体操をする
- ・体が重く感じられるときは無理をしない
- ・練習の合間に適度に休憩して、水分補給する
- ・栄養バランスの良い食事を摂る
- ・十分な睡眠をとる

保健室からのお知らせ

- ・検診結果を順次個人に通知しています。健康診断は受けたら終わりではありません。受診が必要とされた人は、保護者の方と相談し、なるべく早めに受診しましょう!受診結果を担任に提出してください。
- ・コンタクトレンズの空ケースの回収状況は、14.5Kgでした。
(7月10日現在)
- ・使用しなくなったCD・DVDの回収も行っています。保健室前にBOXを置いてあります。引き続き、ご協力よろしくお願いします。