保健だより９月

令和５年９月

夏休みが終わり、新学期がスタートしました。運動会の練習や、部活動の大会、受験に向けて勉強を頑張っている人などいると思います。まだまだ暑い日が続きますので、体調管理をしっかりしましょう。

愛媛県立新居浜西高等学校　保健委員会

夏休みモードを切り替え　まずは「早寝」から

長かった夏休みも終わりましたが、早めに夏休みモードをリセットしたいもの。休み中につい気がゆるんで夜ふかしして、朝起きる時間が遅くなって、食事の時間や回数も不規則になっていって…生活のリズムがくずれてしまったまま休みが明け、長い猛暑の影響もあって体調をくずしている人も多いようです。

リズムを立て直すために、まずは早寝早起き。とくに『早寝』ができるように、それほど眠くなくても、なるべく早い時間に寝る準備をしてみましょう。また、起きる時間は登校時間が基準になります。ギリギリまで寝たい気持ちもわかりますが、少しずつでも余裕をもって起きて、朝食をしっかりとって…学校を中心とした生活に切り替えていきましょう！

～まだまだ注意！熱中症～

９月になりましたが、毎日暑いですね。８月には『立秋』と言って、季節が夏から秋に移り変わることを表す日がありますが、気温はまだまだ夏模様。そして、夏の暑い日々を過ごしてきたことで、疲れが出るなどして体調を崩してしまう人もいるかもしれません。そんなときこそ、熱中症に気を付けて！早く寝て睡眠時間をしっかりとる、体調を整える、朝ご飯を食べる、こまめに水分補給をするなど、熱中症予防のための行動が大切です。

☆防災とセットで取り組む減災☆

９月１日は『防災の日』。身の回りで起こりうる災害を可能な限り未然に防ぐため、さまざまな形で啓発が行われます。一方、災害による被害をある程度,あらかじめ想定したうえで低減させていこうとする考え方として「減災」があります。

特に地震や竜巻、洪水などの自然災害は、いつ・どこで起こるのか、ある程度の予測はできてもはっきりとは分からず、予防は難しいもの。そこで、こうした特性を踏まえてさまざま研究や調査、分析などをもとに対策を立て、被害を最小限にとどめることを目的とした取り組みが必要になるのです。

減災は 1995 年の阪神淡路大震災の後、被害者の体験から生まれた概念であると言われています。その後も、2011 年の東日本大震災など、私たちは数々の災害を経験してきました。『起こさない』ための努力、そして、起こしてしまっても『なるべく被害を少なくする』ための努力…。災害対策として、この２つをセットで考え、取り組んでいくことが大切なのです。

知ってる？　二十四節気

二十四節気は、季節の区分です。一年を24等分して、季節の移ろいを表現したものです。「立春」や「夏至」などの言葉を聞いたことがある人もいるでしょう。９月には「白露」があります（毎年９月８日～９月22日頃）。「白露」とは、「露が降り、白く輝くように見える頃」という意味です。夜の気温がぐっと下がって空気中の水蒸気が冷やされ、朝、水滴（露）になって葉や草花につくようになる様子を表しています。

「白露」は一日の気温差が大きい時期なので、体調を崩さないように気をつけましょう。

保健室からのお知らせ

・夏季休業中にケガや熱中症で医療機関を受診した人は、保健室に申し出てください。
また、検診結果で受診勧告を渡されていた人で、医療機関を受診して治療を行った生徒は、受診報告書を担任の先生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、900g です。
（８月 23 日現在）
７月 26 日に４回目の協力送付、16.32Kg(16320 個)しました。５回目の協力に向けてゼロからスタートです
引き続き、ご協力よろしくお願いします。

☆教育相談室☆

２学期が始まり、暑さなどで疲れて気分が落ち込んだり、やる気が出なかったりしませんか？悩みや不安を聞いてもらうだけで、気分がスッキリ晴れることあるので、気軽に利用してみてください。

〈日にち〉７日・14 日・21 日・28 日　毎週木曜日
〈時　間〉12：00 ～ 18：00
〈場　所〉本館４階　教育相談室
〈電　話〉0897 － 37 － 2735
※電話で予約ができます。

第 56 回愛媛県高等学校保健会 生徒保健委員研修会に参加して

８月１日に県内の高校の保健委員が愛媛県生涯学習センターへ集まり、自主的な委員会活動の推進を目指した研究があり、本校を代表して１年７組の保健委員２人が参加しました。

まず、研究発表校の発表がありました。三島高等学校「熱中症を予防しよう ～充実した高校生活のために～」、松山東高等学校「理想の身体づくりへ ～食生活から考える～」、済美平成中等教育学校「みんなで支えあう社会へ ～妊娠・出産・子育てから学ぶ～」活動を展開したことを発表しました。

次に、「心と体の元気は姿勢から」という研修内容で、講師は井門恵理子先生に教えていただきました。

参加してみての感想

今まで健康は食生活や運動に少し気を付けるだけでいいと思っていましたが、今日他校の発表、井門先生の研修を聞いて、健康はそう単純なものではなく、熱中症に気を付けたり、姿勢を正すなど、さまざまな視点からしっかり自分の健康に気を使ってあげることが重要だと分かりました。

帰り道、早速自分が健康になるために足りていないところを考えてみると、自分が思ったより姿勢が悪いことに気が付いたので、井門先生が教えてくれたストレッチを今日からしてみようと思います。（宮本）

今回の研修会ではたくさんのことを学ぶことができました。研究発表を見て特に心に残ったことが３つあります。１つ目は三島高校の熱中症の予防についてです。三島高校では熱中症対策として、暑さ指数を掲示し、今どのくらい危険なのか、どうすればよいかを生徒に知らせていて、私も興味を持ちました。全校に掲示するなどの全校で取り組むような工夫が良いと思いました。２つ目は松山東高校のビタミンＣについての研究です。レモンに１番多く含まれていると思っていたけど、実際はパプリカやキレートレモンの方がビタミンＣを多く含んでいると知り驚きました。自分たちで実験のために液を作り調べていてすごいと思いました。３つ目は済美平成中等教育学校の妊娠、出産、育児についてです。赤ちゃんの沐浴体験や妊婦体験などとても将来に役立ち理解が深まる良い経験になると感じました。また、井門先生の研修では一緒に実際にストレッチをしてどんな姿勢が体にとって良いのかや脳への影響などを学べました。楽しくストレッチができ、体が軽くなった気がしました。「健康」は「健体康心」という言葉が始まりで健康は心と体が健やかなことを表していることを改めて知ることができました。

この研修会を通して、様々な知識や課題を見つけることができました。今回学んだことを今後の活動に生かし、健康に生活を送るためにたくさんのことに取り組みたいと思いました。（新谷）

緊急！でも正確に！119 救急車の呼び方

①119 番にかけ、「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので「救急」と答える。
②どこで、誰が、どんな状態なのかをはっきりと簡潔に伝える。
③自分の名前、現在地（近くで目標になりそうな建物なども）、かけている電話の番号を正確に伝える。
④救急車がつくまでにやるべきことなどの指示を受ける。
⑤救急車が着いたら、救急隊員に状況（どんな容体か、それまでの手当て、持病があれば病名など）を詳しく伝える。

携帯電話・スマホから通報したときは…

・転送される場合があるので、通話が途切れても切らずに待つ。
・救急車の目的地がわからなくなることがあるので、現場を離れない。
・通話終了後も、折り返しの着信に備えて電源は切らない。