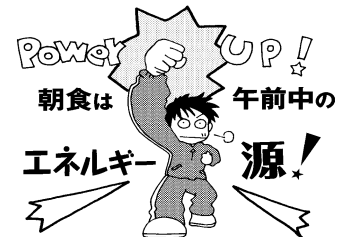


夏休みも終わり2学期が始まりました。2学期は大きな行事がたくさんあります。3年生にとっては高校生活最後の、2年生は運営等で中心となる、そして1年生は高校生としてはじめての行事です。早速9月10日(土)には体育祭が開催されます。体調は万全でしょうか？練習から本番まで、まだまだ暑い中での体育祭です。今年の夏は例年のない猛暑です。健康管理をしっかりと行ってください。

特に体育祭練習や体育祭当日に注意してほしいことを以下にまとめました。しっかりと実践して、ベストの状態ですべての体育祭を迎えてください。



健康管理をしっかりとしよう!

- 1 早めに就寝し、睡眠を十分とること。** →疲労は睡眠で回復します。
- 2 朝食は、必ず食べてくること。** →食事は体調を整えるために欠かせません。ガソリンのきれた車は走れません。人間も同じです。
- 3 熱中症予防をしっかりとすること。** →対策をしっかりとすることで防ぐことができます。
 - ① こまめに水分補給をする (水分だけでは不十分です。塩分の摂取もしましょう!)**。
スポーツドリンク等は、ナトリウムやカリウムなどミネラルが含まれていますのでお勧めです。喉が乾いてからでは遅すぎます。早め早めに給水してください(体調が悪い時は、飲んでいても吸収が悪いので特に注意が必要です)。
 - ② 直射日光を避けるためにも帽子をかぶろう。**
- 4 怪我・まめの予防のため必ず靴を履いて競技すること (裸足で走らない)。**
- 5 疲労・免疫力低下を防ぐために、紫外線対策をすること (日焼け止めクリームを塗る・帽子を被る・必要に応じて日陰に入る等)。**



※ 体調の悪い場合は、絶対無理をしない。
具合が悪い時は、早めに近くの先生や救護係に申し出てください。




重要

- 朝登校する前に、自分の体調チェックをしっかりとお願いします。最近一週間以内に体調を崩していた人(体調不良で欠席した人)は、特に注意してください。体調の悪いときは絶対に無理をしないでください。
- 開会式・閉会式など立っていて気分が悪くなった場合は、その場に腰を下ろすか早めに申し出てください(危険回避能力として大事なことです)。

☀ 熱中症の観察ポイント&速やかな対応!



分類		症状	対応
I 度	軽症	<ul style="list-style-type: none"> ・めまい ・立ちくらみ ・ふくらはぎのけいれん (こむらがえり) など 	『日陰で休む・水分補給』 <ul style="list-style-type: none"> ・木陰や冷房の効いた涼しいところへ移動 ・スポーツドリンクなどで水分を補給 ・風を送って体を冷やす
		<ul style="list-style-type: none"> ・体がだるい(強い疲労感) ・脱力感 ・頭痛 ・吐き気がする/実際に吐く ・急に下痢になる など 	『冷却』&『病院にかかり輸液を受ける』 === 軽症での対処に加えて === <ul style="list-style-type: none"> ・わきの下や太ももの付け根を氷水などで冷やす ・自分で水分をとれない場合、症状が回復しない場合は、すぐに病院へ移送する
		<ul style="list-style-type: none"> ・体が急にふらつく ・突然すわりこむ、立ち上がれない ・言動が不自然 ・呼びかけへの返事がおかしい ・意識を失って倒れる ・高熱である など 	『救急車で救命医療を行う医療施設に搬送』  <ul style="list-style-type: none"> ・危険な状態のため「<u>すぐに救急車</u>」を呼ぶ ・脳障害、肝臓・腎臓障害、血液凝固障害などを起こしている可能性がある



睡眠の重要性

睡眠は疲労回復、特に休みなく働く脳を休ませるために欠かせないものです。個人差はあるものの、通常7~8時間は必要とされています。

このほか睡眠は体温の1日の変動やホルモンの分泌とも深くかかわっています。本来ヒトは最低体温後に目覚め、最高体温後に眠るというサイクルを持っています。また、体を成長させる成長ホルモンの分泌は入眠直後が最もさかんです。夜ふかしなどで睡眠不足になったり、不規則な睡眠をとっていると、これらのリズムが乱れ、身体や精神に変調をきたします。

特に大切な朝食

眠っていた体を目覚めさせ、体温を上昇させ、さらに脳を活発に働かせるためには朝食が必要です。ゆとりをもって起床し、朝食でエネルギーを補給してから登校しましょう。

(時間がないときはバナナ1本でも)



9月24日~30日 結核予防週間

医学の進歩により減少してきた結核患者ですが、しばしば集団感染がニュースになります。2週間以上続く咳や微熱の場合は一度病院受診を!

【保健室からのお知らせ】

歯科や眼科など定期健康診断の結果受診勧告のあった人は、提出が8月29日(月)までとなっていました。未提出の人は、早めに受診をして報告書を提出して下さい。