

平成27年6月5日

# 保健だより 6月

日出学園中学・高等学校 No.134

6月1日より完全更衣となりましたが、雨の日が多いこの時季には「梅雨寒」といい、予想外に気温が下がることがあります。一方、雨上がりの晴れ間には急激に気温が上昇し蒸し暑くなることもあります。その日、その時の気温や湿度、行動予定に合わせて、ベストやセーターを着るなどして体調を崩さないように工夫をしましょう。

そして、もうすぐ体育祭ですね。ケガを予防するためにも準備体操・整理体操をしっかりと行って下さい。また、これからの時季は熱中症を予防するために、涼しい場所での休憩や、こまめな水分補給をし、各自、体調管理をしましょう。

## 梅雨時も健康に過ごすために

気象庁によると6月2日現在で今年の関東甲信の梅雨入りは6月8日頃と発表されています。梅雨時にも健康に過ごすために、次のことに注意して下さい。

<p><b>食中毒要注意</b></p>  <p>「しっかり」手を洗い「清潔な」タオルでふくことが、食中毒予防の基本!</p>	<p><b>熱中症に注意</b></p>  <p>湿度の高い梅雨時も要注意。体育館の窓は開けて、無理はしないこと。</p>	<p><b>事故やケガに注意</b></p>  <p>傘さしで視界が悪くなりがちに。廊下もすべりやすくなるので気をつけて。</p>	<p><b>からだや衣服を清潔に</b></p>  <p>汗ばむ季節。毎日入浴して気持ちよく過ごそう。衣服の洗濯もこまめにね。</p>
--	--	--	---

## 暑さへの身体の慣らし方～「暑熱順化」って?～

身体が暑さに慣れることを暑熱順化といいます。梅雨明け直後は暑さに慣れていないため、熱中症にかかりやすいです。梅雨明けまでに暑熱順化を完成させておきましょう。

### 慣らし方① 汗をかく習慣をつけておく

こまめに汗をかくと汗腺の機能が高まり、汗が早く沢山出るようになり、熱を逃す能力が上がります。暑さにあたって汗をかく習慣をつけておきましょう。

### 慣らし方② 運動をする

短時間の軽い運動から始め、徐々に内容や時間、量などを調節していきます。水分補給もかかさないようにしましょう。

### 慣らし方③ 体力をつけておく

暑くなってくると体力が低下しやすくなります。早寝早起きなどで十分に睡眠時間をとり、また栄養バランスの良い食事を心がけるなど、体力をつけておきましょう。



## もうすぐ体育祭

練習・予行・本番ど... どうする!? 体育祭では救護係がケガの対応をしますが、日常生活でのケガでも活用できる応急処置の方法ですので、しっかり覚えておきましょう。

<p><b>あり傷</b></p> <p>...や切り傷などで出血しているときは...</p> <p><b>水道水で</b></p> <p>汚れを洗い流し、清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。</p>	<p><b>はな血</b></p> <p>鼻を閉じて下を向く。</p> <p>はなが止まらないうちは、鼻の上部を冷たいタオルで冷やします。</p>
<p>心配が残る場合は+ 受診して下さい。</p>	
<p><b>だばく・ねざ</b></p> <p>つゆびには...</p> <p>Rest: 動かさず安静に!</p> <p>Ice: 氷のうなどで冷やす!</p>	<p><b>RICE治療法</b></p> <p>おぼえておいてね!</p> <p>安静・冷却 圧迫・挙上!</p> <p>Compression: 伸びる布帯を巻くほどに圧迫する!</p> <p>Elevation: 上げられたところを心臓より高くする!</p>

## 6月5日は「環境の日」です!!

### 節電を心がけよう!

できること、たくさんあるよ

夏に向け暑くなると、冷房の使用などで消費電力が増えます。自分たちができる身近なところから節電に協力しましょう。一人一人が省エネの意識をもって生活したいですね。

<p>エアコンの温度設定は高めにしよう。</p> 	<p>コンセントをこまめに抜こう。スイッチ付きタップもいいね。</p> 	<p>早寝早起きは、夜の消費電力をおさえる最も効果的な方法。</p> 	<p>一家団らん。ひとつの部屋に集まって、みんなで楽しく過ごそう。</p> 
--	---	--	---

## 1・2年生

### プールの授業が始まります

～プールに入る前後で特に注意すること～

- ・準備運動をしっかりと行いましょう。
- ・耳鼻科・眼科のお知らせをもらい、まだ病院に行っていない人は受診しておきましょう。
- ・爪を切って、耳掃除もしておいて下さい。
- ・プール後の体温低下・腹痛などを防ぐために、教室の室温を下げすぎないようにしましょう。

### 受診・治療をすすめられたら、



早めに病院へ行ってみましょう。

## 6月の保健行事

10日	対象者	検尿⑤(最終日)
23日	1・2年	中学内科
26日	1・3年	中学内科

### ★ 検尿提出ランキング ★

- 1位...1年生(全員提出)
- 2位...5年生(未提出4名)
- 3位...2年生(未提出6名)

☆ 7/7別で1位は...4-1!!

唯一、初回の回収で全員が提出しました。