

保健だより

5月

令和4年5月
No.2
飾磨工業高校
全日制保健室

熱中症対策講習会を実施しました。

4月25日(月)に1年次対象で「知って防ごう熱中症～熱中症対策と水分補給～」を実施しました。大塚製薬株式会社 ニュートラシューティカル事業部 村井慎二氏にご指導いただきました。



各検診後に配布する「結果のお知らせ」を受け取ったら、必要な場合は、なるべく早い機会に専門医を受診して治療や相談等を受けてください。経過観察の場合は、様子を見ていただき症状がある等必要な際は受診してください。受診の際は、お知らせの用紙を持参し、結果を「診断結果」欄に記入していただき、「受診報告書」を学校に提出してください。

★忙しい等の理由で未受診の生徒が多々います。自分の健康の大切なことです。時間の使い方を考えてみてください。

キャンパスカウンセリングのご案内

6月・7月の予定

- 6月16日(木) 13:15~16:15 (大西先生)
- 6月22日(水) 13:15~16:15 (船引先生)
- 7月13日(水) 11:30~14:30 (船引先生)
- 7月14日(木) 11:30~14:30 (大西先生)



無料です。お気軽に安心してご利用ください。ご希望がございましたら、担任または保健室へご連絡ください。TEL: (079) 235-1951

思春期に「悩み」はつきもの！
「悩むこと」は成長のきっかけ！

健康のため水を飲もう講座

～からだと水の関係～

「健康のため水を飲もう」推進運動を知っていますか？
「健康のため水を飲んで、熱中症や脳梗塞などの重大な事故や健康障害から尊い人命を守る。」ことを目的に、2007年からポスター掲示等による啓発活動を行っている運動です。
[主催:「健康のため水を飲もう」推進委員会、後援:厚生労働省]

第1課
体重 60kg = 36kg 分
からだの約60% (成人男性の場合)は、水分でつくられています。例えば体重60kgの人の場合、約36kg分となり、からだの大半を水分が占めていることとなります。

第2課
1日に 2.5ℓ 必要です
私たちは、普通に生活しているだけでも、1日に2.5ℓ^{※1}もの水分が失われています。ただし、食事からの水分や体内でつくられる水の量は1.3ℓ^{※2}のみ。意識して、こまめに水を飲まないと、結果1.2ℓの不足となってしまいます。

※1: 蒸・汗 1.5ℓ + 呼吸 0.9ℓ
※2: 食事 1.0ℓ + 代謝 0.3ℓ

第3課
20%で死亡の恐れ
水分摂取量が不足すると重大な事故や健康障害をきたす可能性があります。児童・生徒を中心に起きているスポーツ中の熱中症や、中高年で多発する脳梗塞、心筋梗塞なども水分摂取不足がリスク要因の一つといわれています。

第4課
のどの渇きは「脱水」の証拠
のどの渇きは、すでに「脱水」が始まっている証拠です。渇きを感じてからではなく、渇きを感じる前に水分を摂ることが重要です。

第5課
ビール 10本で 11本分
アルコールや多量のカフェインを含む飲料には利尿作用があります。例えばビールを10本飲んだ場合、通常より尿の量を増やし、11本分の水分を排出してしまいます。

第6課
あと2杯、水を飲みましょう
私たちは、実は入浴中や就寝中にもたくさんの汗をかいています。そのため、入浴後と起床時には、特に水分が不足しがちです。日頃から、健康のためにこまめに水を飲むことが大切ですが、「目覚めの一杯」「寝る前の一杯」あと2杯の水を飲む習慣を身につけましょう。

からだの部位の水分量の割合

- 脳 76%
- 網膜 92%
- 血液 83%
- 骨 22%

1日の水分摂取量

- 食事 1.0ℓ
- 体内でつくられる水 0.3ℓ
- 飲み水 1.2ℓ

からだの水分 60%

1日の水分の出入り 2.5ℓ

- 排出量 1.6ℓ
- 摂取量 0.9ℓ

熱中症の応急処置

- 涼しい場所へ避難し、服をゆるめよう
- 首、わきの下、太もものつけ根を冷やそう
- 水分を補給しよう

熱中症にならないためにこまめに水分補給をしよう！

「支援先につなぎたい」「悩みを相談したい」ときは

こころもメンテしよう <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>
24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310
いのちの電話 0120-738-556 チャイルドライン 0120-99-7777
子どもの人権 110番 0120-007-110

ひょうごっこ SNS 悩み相談



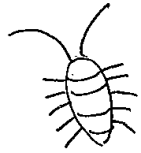


保健委員さん 2-3有友くん、2-4河野くんが書いてくれました!

5月は季節の変わり目で体調も悪くなりやすく
ストレスもたまりやすくなる月です。

そこで先生方にストレスの発散方法を聞いて
みました。

◦船にのって釣りにいく



上田先生



◦生徒とバドミントンで月勝つ



長谷川先生

◦筋トレ



長尾先生

◦"ジョギング"

守谷先生

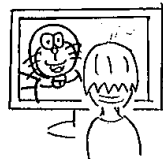


◦生徒とバレーをする



須方先生

◦一人でドラマを見る(ミステリー系)



岸根先生

◦先生方に五月病についてアンケートを取ってみました。

質問

1. 今までに貴方が五月病でやる気がないと感じた事がありますか?
2. いいえ、と答えた方、どんな事をモチベーションを保っていますか?
3. はい、と答えた方やる気がない時はどのようにしてやる気を挙げていますか?

小林先生 1.いいえ 2.自分の好きな音楽を聞く。

吉田先生 1.いいえ 2.体を使って汗をかきくらいしっかり運動する。

上田先生 1.いいえ 2.その日はしっかり休む、好きなこと(興味)をする。

守谷先生 1.いいえ 2.汗をかきくらい体を使った運動をします。

寺尾先生 1.はい 3.意義をつける。気分が「あ、あ、あ」と何度か言う。

感想 先生方は五月病にあたりなかった事は良かった。

こんな事をモチベーションを保っていますかという質問では体を動かして運動をする。

そして音楽を聞いたりしていたので「僕がもしモチベーションを保てないようになると先生方に聞いたアンケートの事思い出して行動しています。