

# 保健だより



令和5年7月 No.3  
 飾磨工業高校  
 全日制保健室



## 熱中症対策講座を実施しました！

7月7日(金)に運動部対象で「暑さ対策で熱中症予防+パフォーマンス維持」の講座を実施しました。各部の代表者が参加し、暑さ対策で大切な、①体調管理 ②正しい水分補給 ③身体冷却の方法について学びました。



暑さ対策について考えました。たくさんアイデアが出ました。

手のひら冷却体験中。  
 10~15℃くらいの水につけて、手のひらを冷やすことで、効果的に体温を下げるができます。



手作りスポーツドリンク(水 1L+塩分 1g)と水の飲み比べ



## キャンパスカウンセリングのご案内

9月の予定 ※8月はありません。  
 9月 8日(金) 13:15~16:15 (船引先生)  
 9月 14日(木) 13:15~16:15 (大西先生)  
 9月 21日(木) 13:15~16:15 (船引先生)



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。無料です。  
 TEL: (079) 235-1951

話をし、一緒に考えませんか？

「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 チャットライン 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

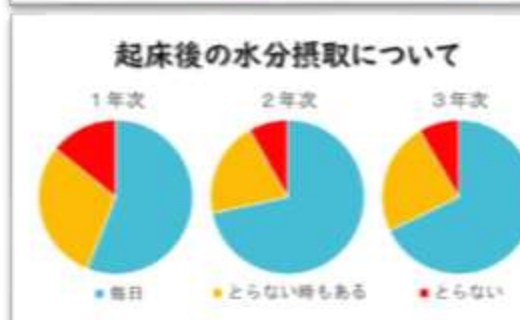


## PTA 総会で保健委員さんが発表しました！

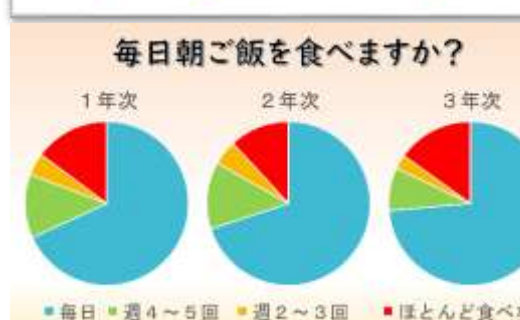
6月1日(木)に行われたPTA総会では、初の試みとして生徒保健委員会活動について発表しました。1年次は、入学してから僅か2か月。そんな中でも保健委員として立派に発表することができました。保健委員の活動内容についてや前期の保健目標『免疫力アップで元気に過ごそう!』達成のためのポイントについて、また、事前に行った本校生徒の生活習慣や体調のアンケート結果について、保護者の方々に直接話をする貴重な機会を持つことができました。



- 夏の調子を整えるポイント
- ①水分をしっかりとりよう!  
「朝起きたらコップ1杯の水」
  - ②朝ご飯を食べよう!  
「お味噌汁がおススメ」
  - ③適度な運動をしよう!
  - ④寝る前のスマホは・・・  
1時間前までに!
  - ⑤前向き・積極的に行動しよう!



- ①水分をしっかりとりよう
- \* 朝起きたらすぐに常温の水をコップ1杯
  - \* 一日の水分摂取 1.2~1.5L



- ②朝ご飯を食べよう
- \* 起床時間をチェック 余裕を持った行動を!
  - \* 食べやすいもの工夫しよう
  - \* おススメ「みそ汁」


学校管理下(学校生活や部活動等)でケガをして病院受診した人へ  
 日本スポーツ振興センター災害共済給付制度を利用すれば治療費が返ってくる場合があります。手続きに必要な書類は保健室にあります。必ず保健室(岸根)まで報告してください。






保健委員さん 1-2前田くん、1-3松田くん が書いてくれました!

水分補給がなぜ大切なのか  
お夏場はよく汗をかくのでミネラルが不足します。  
ミネラルが不足すると、体の機能がおかしくなり  
熱中症になりやすくなります。  
そのためしっかりと水分補給をすることによって  
熱中症になりにくくなります。

また  この材料で作れる  
スポーツドリンクなど 塩分を補給できる  
物を摂取することも大切です。



ただ水分摂取にスポーツ飲料水を飲みすぎることで  
ペットボトル症候群になることもあるので注意が必要です。  
夏休み中は水分をとり忘れる事が多いと思うので  
熱中症にならないように 朝起きたら常温の水を  
コップ一杯飲み、そして一日に約1.2~1.5ℓの水分を摂取  
することを目安にして生活して欲しいと思います。

 こちらは塩が3gで作る経口補水液です。  
これは、熱中症や脱水になった時に  
飲んだら良いです。



◆スポーツ時の水分補給の目安 運動前:200~500mlを少しずつ分けて摂取  
運動中:20~30分ごとに150~200ml  
運動後:体重が減少した分の水分補給

学年全体にみそ汁の中で好きな物についてアンケートを取りました。

### みそ汁の具好きな物ランキング

	1年生	2年生	3年生
1位	ワカメ	豆腐	ワカメ
2位	豆腐	ワカメ	豆腐
3位	玉ねぎ	油揚げ	大根
4位	ネギ	玉ねぎ・大根	玉ねぎ

### 他にも

なめこ・あさり・肉・厚揚げ・豚肉・あおさ  
キャベツ・長ネジ・しじみ・白菜・ほうね草・た  
たまご・ごぼう・しめじ・ちくわ・なめこ・魚  
きのこ・カニ・かぼちゃ・餃子



保健委員から  
みそ汁は、とても腸に良い食べ物です!  
毎日1杯飲んでみませんか?  
学校全体でみそ汁革命を起こしましょう。