

ほけんだより

保健室
発行 No.2
2023年
7月24日

梅雨が明け、暑さも本格的になってきました。急激に気温が上がることで、暑さへの適応が追い付かず、体調を崩しやすくなります。また、栄養不足・睡眠不足は熱中症のリスクを高めます。バランスのとれた食事と十分な睡眠をとって、暑さに負けない体を作りましょう。

熱中症対策について♪



	症状	対応【応急処置】
軽症	めまい、立ちくらみ、生あくび 大量の発汗、こむら返り	・涼しい場所で安静にし、衣服を緩める ・水分・塩分補給 ・体を冷やす。（首、脇、足の付け根を氷等で冷やす）
中等症	頭痛、嘔吐、倦怠感 集中力、判断力の低下	・塩タブレットやOS-1で水分電解質を補給し、症状改善見られない場合は、 病院受診 。
重症	高体温、反応が鈍い、言動がおかしい、意識消失	すぐに 救急車要請（119） ・体を冷やす。（首、脇、足の付け根を氷等で冷やす）

熱失神

熱けいれん

熱疲労

熱射病

※参考文献「熱中症環境保健マニュアル2022」

体調不良・睡眠不足・食事抜きは熱中症の危険大！！

体調が悪いと体温調節機能が低下します。疲労や頭痛などの風邪症状、下痢がある場合には運動を控えましょう。また、睡眠不足や朝食を食べていない場合も熱中症になりやすいので、無理は禁物です。

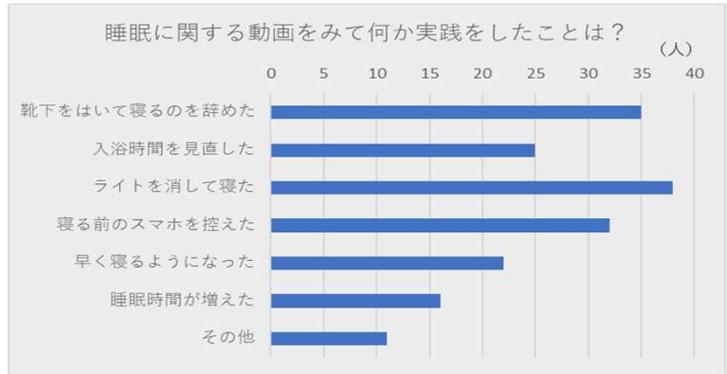
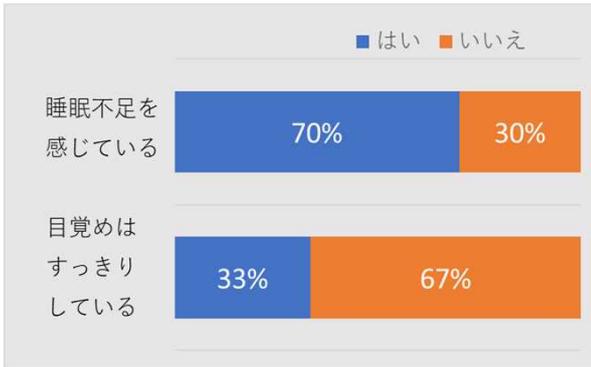
新型コロナウイルス対応について♪

5月より新型コロナウイルス感染症は、感染症法の5類に変更され、本校でも対応が変更になりました。詳細はHPをご覧ください。コロナに感染した際の、欠席連絡窓口は、**指導教員又は、教務係**とされています。現在も、新型コロナウイルス感染症罹患の学生さんが増えています。「発熱」「風邪症状」がある場合は登校を控え、受診してください。病院受診による抗原検査・PCR検査の結果「陽性」の場合は、特別欠席となります。（ただし、市販の検査キットによる陽性は特別欠席とはなりません。）



学生作成“睡眠動画”について♪

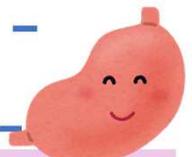
今回、学生サポート室『ピアサポート部門』で学生会の学生を中心に「睡眠動画」を作成し、6月に1～3年生（一部の5年生）のHR・AGで紹介しました。その後の結果について、アンケートの内容の一部をご報告します。



動画を視聴した学生のアンケートでは、**睡眠不足を感じている学生、朝すっきり目覚められていない学生が約7割**いました。今回の動画では、睡眠の実態調査から、クイズや学生事例の紹介、具体的な改善方法を提案しました。動画の視聴により、**実践方法を実際に実践してくれた学生も多く**、動画により自分の睡眠について見直す機会になったと思われます。



“夏”の養生、東洋医学より♪



漢方では、湿気の高い季節は、「脾」つまり消化器官に負担がかかり、心は悩みやすく、手足にはダルさを感じる季節とされています。特に、消化の働きをする「脾」は、湿気が多い時期に弱りやすく、心の栄養素であるタンパク質、鉄分などのミネラル、ビタミンB群など吸収しづらくなります。今回、栄養を吸収しやすくする食材も一緒に紹介しますね♪



牛肉にはタンパク質や鉄や亜鉛が含まれ、**貧血を予防・改善する効果が期待**できます。また鶏ひき肉は、**胃腸が弱っている時**に取り入れやすい食材です。

梅干しに含まれる、クエン酸には**胃の働きを助けたり、疲労を回復**する効果があります。酸味があり、鉄の吸収も促します。また、口腔内の殺菌作用もあり、**口臭予防効果**もあります。



※参考文献「体がバテない食薬習慣」大久保愛・／「食べてうつぬけ鉄欠乏女子救出ガイド」奥平智之