

ほけんだより



仙台工業高等学校(定)
令和6年9月2日
保健室



「月にうさぎがいる」という言い伝えを聞いたことはありますか？日本ではお餅をついていると言われますが、中国では薬の材料を粉にしているところとも言われています。見る人によって見え方が違うものなのですね。満月の日、月の影が皆さんには何の形に見えるでしょうか。



夏バテ にバイバイ!

暑くなってから、こんな状態になっていませんか。

- 眠れない
- 体がだるい、やる気が出ない
- 頭が痛い
- 食欲がない

これはどれも
夏バテの症状。

原因は
こんな
生活です

夜ふかし

睡眠不足になると、
疲れがとれなくなります

冷えすぎた部屋

外と室内の温度差が大きかったり、
寒い部屋に長いたりすると、体
温調節がうまくできません

冷たいものばかり食べる

アイスやかき氷など冷たいものばかりとると、お腹が冷えすぎて胃腸の調子が悪くなります

部屋でこるこる

運動をしないと汗をかく機会が減って、体温調節がうまくできなくなります

夏バテを
やっつけよう!

睡眠をきっちり取る

眠ると疲れがとれます。タイマーを設定するなどエアコンを上手に使ってたっぷり寝ましょう。

エアコンの温度を下げ過ぎない

室温が28℃位になるように温度を設定しましょう。電車などで設定できない時は、上着を着たり、風が直接当たらないようにしたり工夫しましょう。

ごはんをしっかり食べる

毎日3食、できるだけ同じ時間に食べましょう。特に朝ごはんは1日のエネルギーになるので忘れずに。食欲がない時は、食欲増進効果のある、スパイスを使った辛い物や梅干しなどのすっぱい物を食べましょう。

適度な運動をする

体は汗をかくことで体温調節をしています。朝や夕方など涼しい時間にウォーキングや、涼しい室内で軽い体操など、適度な運動をしましょう。運動する時は水分補給も忘れずに。

夏バテは体が暑さに対応できなくて、いろいろな不調が起こった状態です。

でも予防は、日常生活でできることばかり。すぐに取り組めることから始めて、夏を元気に過ごしましょう。



倒れている人を見つけたら？

普段の生活の中で、もし友人や家族が倒れてしまったら、助けられるのは隣にいるあなたです。

・できるだけ人を集めて助けを求める ・119番通報 ・救急処置

いざというとき、誰でもパニックになります。日頃から、知識をうつす練習をしておきましょう！



119番！

救急車の呼び方

119番通報をすると、救急隊の人からこんなことを聞かれます。

できるだけ落ち着いて、はっきり答えましょう。



火事ですか？ 救急ですか？

救急です



どうしましたか？

(誰が・いつから
・どうしたか・どんな状態か)



場所はどこですか？

〇〇市〇〇番地です。
近くに〇〇があります



名前と連絡先を教えてください

〇〇です。
電話番号は〇〇〇〇〇〇〇〇です



たんこぶの中身は？

ゴツン！

と頭をぶつけた時、ぽっこりとふくらんだたんこぶができることがありますね。このたんこぶの中につまっているもの、何か知っていますか？ 実は血です。

頭の皮膚は薄く、小さな血管がたくさん通っています。頭をぶつくとそれらの血管が簡単に切れてしまい、血が出ます。でも、ぶつただけでは血管だけが切れて表面の皮膚は切れていないので、血が外に出てこず、皮膚の下にたまってふくらみます。これがたんこぶです。



頭を打ったら保健室へ

頭のケガは病院で診てもらったほうが良いことも多いので、たんこぶができたときは保健室に来てください。



9・10月のカウンセリング予定日

9月…5日(木)、12日(木)、19日(木)、

10月…3日(木)、10日(木)、24日(木)、31日(木)

保護者の方も、相談可能です。相談したい方は、担任または保健室までお知らせください。

