

# 保健だより7月



令和3年7月28日  
人吉高校定時制  
保健室  
3年星原、永尾

だんだんと夏の暑さになってきてきましたね。前期の前半も残りわずか、夏休みが近づいていますね！熱中症に気をつけながら、元気に過ごしましょう。

今月は、保健委員が作成してくれました。

\* - \* - \* - \* - \* - \* - \* - \* - \* - \* - \*

## 環境ISO宣言の取り組みについて

人吉高校定時制では

- 一、換気を習慣づけます
- 二、節電を心がけます
- 三、掃除の時間を大切にします
- 四、物を大事にしゴミを増やしません

この4つを環境ISO宣言として挙げています。

生徒全員が取り組めるように保健委員で準備を進めてきました。



体育館で合同終礼の際、説明している様子です

- 一、換気を習慣づけます。の項目では、換気を意識しやすいように、各教室の窓やドアの上に換気用のテープを貼りました。さらに、毎日換気ができるように、換気チェック表も作成しました。
- 二、節電を心づけます。の項目では、ステッカーを製作し、蛍光灯のスイッチの近くに貼る取り組みを行っています。
- 三、掃除の時間を大切にします。の項目では、月に一回窓の棧や黒板の上などの、普段掃除をしないところを各クラス全員で重点的に掃除をしています。
- 四、物を大事にしゴミを増やしません。の項目では、マイボトルを持参、4R（Refuse「リフューズ」、Reduce「リデュース」、Reuse「リユース」、Recycle「リサイクル」）を意識する、必要以上に物を使わないように呼びかけをしました。

月1重点掃除の日

日程	掃除重点箇所
6月23日(水)	教室の床の雑巾がけ
7月27日(火)	廊下の雑巾がけ
8月26日(木)	教室の窓、黒板や窓の上
9月16日(木)	廊下の窓
10月27日(水)	窓の棧
11月17日(水)	廊下の床の雑巾がけ
12月22日(水)	教室の床の雑巾がけ
1月26日(水)	廊下の雑巾がけ
2月21日(月)	教室の窓、黒板や窓の上
3月15日(火)	廊下の窓

委員で重点掃除箇所を決めました！

換気用テープ設置の様子です♪



10cm計っています

↓換気用テープです



換気チェック表です。一年生は日直がチェックしているそうです



人定のみんが換気を意識してくれ  
ますように・・・！



## 医療従事者！？が教える夏休みに気をつけること！



皆さんが近頃楽しみにしていること、それは夏休みでしょう！

しかし、夏休みにも危険がたくさん潜んでいます（恐）

そこで！現役准看護師が皆さんに注意してほしい、2つのことをアドバイスします！

まず1つ目！

### ・夜更かし中のスマホやゲームは控えましょう。



夏休みといえば、好きな時間に寝て、好きな時間に起きて、

だらだらと1日が終わっていく・・・そんな経験無いですか？（私はあります！）

しかしそれは大変危険なものです。

なぜなら、人間は光を浴びることにより、目が覚めるシステムになっているからです。（概日リズム）夜遅くまで携帯を触って、就寝すると、脳が上手く眠ることが出来ず、質の悪い睡眠になってしまいます。

そのことにより、睡眠障害を伴う病気、不眠症などを発症してしまいます。

不眠症を発症すれば、体を上手く扱えなくなったり、気分が落ち、最悪「うつ病」などにもなってしまふ恐れがあります。なので、夜になれば明かりを消しゆっくりと寝て体を休めましょう。

自然と早起きもできて、気分も爽快！間違いなしです☆

最後の2つ目！

### ・外でしっかり体を動かしましょう！



暑い夏はのんびりクーラーの効いた部屋でアイスを食べて。。

暑い夏、外に出でるのは凄く億劫で、外に出れば日焼けなどの、嫌なことが沢山ありますよね？でもそれ、とても危険です。

人間は、紫外線を浴びることで、腎臓からビタミンDを出します。

ビタミンDは骨を強くすることに大きく関係しています。

逆に、ビタミンDがないと、どんなに運動しても骨は強くなりません。

しっかり外に出て、体を動かすことで、体の骨も、筋肉も、そしてダイエットにも効果ありです☆

しかし、今はコロナウイルスや熱中症など、別の危険も潜んでいるので、そのことにもしっかり注意しましょう！

オススメの運動開始時間は14時から16時の間に、30分から45分程度の運動です！

運動内容は、散歩やジョギングなど、軽い内容で大丈夫です！まだまだ暑い時間なので、水分補給を忘れずに、頑張ってください！



## 保健室よりお知らせ

健康診断が終了しましたので、皆さんに健康診断の結果を配付しています。

病院受診が必要な場合には、検査ごとに結果の用紙を同封しています。受け取った人は、病院受診をお願いします。（特に、卒業学年の人はお早めをお願いします）

また、受診後は、保健室まで報告書の提出をよろしくお願いいたします。