

保健だより



臨時号

令和元年7月22日 発行
南稜高校 保健室

みなさんどんな夏休みを過ごそうと考えていますか？充実した夏休みを過ごすためには、『健康』に気をつけることが重要になります。夜更かしをしたり、朝寝坊をしたり、ご飯を抜いたり・・・ということがないように規則正しい生活を心がけてください。

生活リズムの 乱れをなんとかしたい！ と思ったら



① 早起きをしよう

毎朝同じ時間に起きる習慣を。
午前7時までには起きよう

③ 朝ごはんを食べよう

朝食は、脳や体の目覚めを
助けてくれます

⑤ 寝る環境を整えよう

寝る前は、なるべく早い
時間にテレビやスマホを
やめて、リラックス

② 朝日を浴びよう

朝の光が生活リズムを整えてくれ
ます

④ 夕食は寝る3時間前 までに食べるのが理想

それ以降の夜食は控えめに

⑥ 決まった時間にベッド に入ろう

起きる時間から逆算して、
寝る時間を決めよう。
遅くなりすぎると熟睡でき
にくくなります

⑦ 睡眠時間は短すぎず、長すぎず

必要な睡眠は、高校生で8.5時間とされています。
でも、個人差もあるので、日中に眠気のない自分の睡眠時間をみましょう

部活や実習中に気をつけてほしいこと

運動時の 水分補給の ポイントは

軽い脱水症状のときは、まだのどが渴いた感じがしません

だから、夏は忘れずに水分補給！

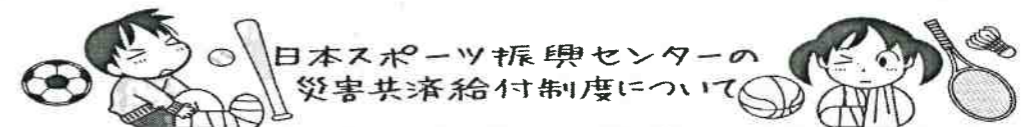
- ・運動を始める前に水分補給。
- ・のどが渴く前に水分補給。
- ・激しい運動をするときには30分に1回の水分補給。
- ・大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給。
- ・冷たい飲料で水分補給。



4、5、6月に健康診断がありました。病院でもう一度見てもらった方がいいという人にはお知らせの紙を渡しました。夏休みは治療のチャンスです！特に虫歯や歯周病の治療が必要な人がたくさんいます。虫歯は放っておいても直らず、どんどんとひどくなるので早めに治療に行ってください。

健康診断の結果から生活をふりかえろう

<h3>貧血</h3>		<h3>体重の急な増減</h3>	
<h4>きちんと食べてる？</h4> <ul style="list-style-type: none"> ◆毎日の食事の量と内容のバランスを見直しましょう。 ◆インスタント食品やスナック菓子の食べすぎに注意!! 	<h4>意識して鉄分補給を</h4> <ul style="list-style-type: none"> ◆体が成長する時期には、多くの鉄分が必要です。食事の内容を考え、意識して鉄分をとりましょう。 	<h4>からだ動かしてる？</h4> <ul style="list-style-type: none"> ◆食事と運動の「量」のバランスを考えてみましょう。 ◆近いところへは、徒歩や自転車で。エスカレーターやエレベーターより、階段で。 	<h4>それは必要なダイエット？</h4> <ul style="list-style-type: none"> ◆自分の体型を客観的に評価しましょう。 【例】BMIでチェック 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m)) 18.5以上25未満は普通体重
<h3>視力低下</h3>		<h3>むし歯・歯肉の異常・歯周病</h3>	
<h4>姿勢はOK？</h4> <ul style="list-style-type: none"> ◆本やノートと、目の距離は約30cmを目安に。 ◆極端に顔を傾けて見たり、長時間、寝転んで本を読んだり 	<h4>目を休ませてる？</h4> <ul style="list-style-type: none"> ◆睡眠不足にならないように。 ◆読書や勉強をするときは、明るさにも気を配りましょう。 ◆ときどき遠くを見て、目の筋肉を休ませましょう。 	<h4>ブラッシングを再確認</h4> <ul style="list-style-type: none"> ◆汚れがたまりやすい部分（歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目）を意識して。 ◆一度に1～2本ずつ、小刻みにブラシを動かして。 	<h4>歯みがきのタイミングは？</h4> <ul style="list-style-type: none"> ◆理想は、1日3回の食事の後。 ◆睡眠中は、唾液の量が減り、口の中の細菌が活動しやすい状態になるので、夕食後（寝る前）の歯みがきは忘れずに。



日本スポーツ振興センターの
災害共済給付制度について

本校では、年度初めに全生徒に加入してもらっていますので、学校管理下で、負傷・疾病等が発生したときには災害共済給付が行われます。

対象となるのは

- ①学校管理下（登下校・授業中・部活など）でのケガであること
（熱中症やアナフィラキシーショック、皮膚炎も含む）
- ②ケガが治るまでの治療費合計が、保険証を使用して1500円以上となった場合
または、保険証を使用しなかった場合は5000円以上となった場合
（処方された薬の代金や医師の指示により作成した装具代も治療費に含む）

保健室に申請のための書類を準備していますので、ケガで病院を受診した時は、書類を取りに来てください。また、自分のケガが対象になるのかなど、気になったことがある場合も保健室に尋ねてもらえたらと思います。