

上高☆保健だより

令和8年9月

上浮穴高等学校
生徒保健委員会
担当2-1HR



夏休みが終わり、学校生活が戻ってきました。勉強や部活動、趣味の活動を元気に頑張ろうと思っている人も多いでしょう。でも、ちょっと待って！ 体とこころの準備が整っていないと、思わぬケガをしてしまうかも!? 自分の体のこころの様子に気をつけて、ケガを予防しましょう。

今月の保健目標

ケガと熱中症に気をつけて
運動をしよう

気をつけて！

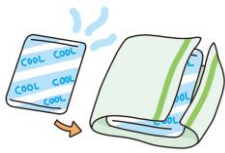


ケガをしやすいのはこんなとき

- ・疲れているとき(体力の限界を超えているとき)
- ・準備運動が十分でないとき
- ・睡眠不足のとき
- ・栄養バランスの偏った食事が続いているとき
- ・急いでいるとき
- ・イライラしているとき
- ・道や廊下などでふざけているとき



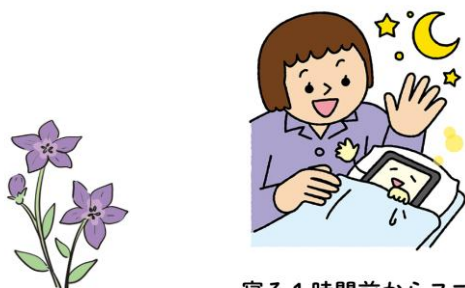
ケガをして「冷やすとき」に気をつけること

① 保冷剤 肌^①に直接ふれないようにタオルなどで巻く。 	② 氷のう 冷凍庫から出したばかりの氷は冷たすぎるので、少し溶けている氷を使う。 	③ 冷やす時間 20分くらい冷やした後、いったん外す。痛みが出たら、また20分くらい冷やす。 	④ やけどの場合 すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれは、やぶかないようにする。 
--	--	---	--

睡眠はたりて
いますか？

睡眠リズムを整えて、眠りの質を上げよう

睡眠の質を高めるには、毎日の生活習慣が大切です。睡眠リズムを整えるポイントを紹介します。



寝る1時間前からスマホの使用を控えよう。



毎日、同じ時刻に寝る習慣をつけよう。



朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びよう。



朝ごはんを食べて体内時計をリセットしよう。

「🎮 3D 酔い」はどうして起こる？

ゲームをしたりして、気分が悪くなったことはありませんか？これは「3D 酔い」と呼ばれるもの。体は動いていないのに、視界が激しく揺れるため、体の感覚と視覚の情報にズレが生じ、脳が混乱するために起こります。



気分が悪いと思ったら、まずはゲームを中断！そしてゆっくり深呼吸。ベッドなど横になれる場所があれば横になって目を閉じ、頭を動かさないようにしましょう。寝不足の時や疲れているときにゲームを長時間するのも×。楽しくゲームをするためにもしっかり体調管理をしておくことが大切です。

「💖 ころころにも栄養」が必要です



いつも誰かと一緒にいたい？一人で過ごすのは苦手？**友達や家族と過ごす時間は大切ですが、一人で過ごす時間も大切にしましょう。**ゆっくり読書したり、音楽を聴いたり、考え事をしたり、ボーッとしたり時間はころころの栄養になります。

特に寝る前は、「明日の自分を迎えるための大切な時間」。寝る直前までスマホを見るのははやめて、自分を整える時間に見てみませんか。



予防週間 9/24～9/30

「結核・呼吸器感染症」

「結核」は、結核菌によって主に肺に炎症が起きる病気。患者の咳やくしゃみで菌が空気中に飛び散り、吸い込んで感染します。また、「呼吸器感染症」は、**細菌やウイルスなどの病原体が呼吸器に入って炎症を起こす病気(コロナやインフルエンザ、百日咳、マイコプラズマ、結核など)**。20 世紀以降のパンデミックは全て呼吸器感染症です。次のパンデミックに備えるためにも、関心を持ち続けましょう。

今年の標語

結核『令和の日本にも、結核はあります』

呼吸器感染症『正しく知ろう、呼吸器感染症のコト』

複十字シール運動へのご協力
ありがとうございます♪

生徒保健委員研修会 報告

保健委員が、7月30日(木)生涯学習センターで開催された愛媛県学校保健会生徒保健委員研修会に参加しました。

内容

- ・研究発表 新居浜工業高等学校「新工生のスマートフォン利用と睡眠への影響」
新田青雲中等教育学校「備え大丈夫？ 私たちが被災したとき」
- ・研修 (株)大塚製薬 「熱中症に気を付けましょう！～正しい知識でできる対策～」



感想

研究発表は、どちらも関心がある内容で、自分もスマホを見る時間が長いのでスマホは別の部屋に置いておくなどし、勉強などに集中できるようにしたいと思いました。また研修では、「アイスラリー」を試飲し、熱中症には「深部体温」を下げるのが効率的だと学びました。他校の生徒と名刺交換などをし、仲良くなって交流ができたのも良かったです。