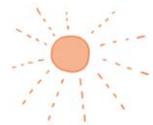


上高☆保健だより

令和6年9月
上浮穴高等学校
生徒保健委員会
担当2-1HR



9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。そんなときに今も注意したいのが、熱中症です。

暑いときに長い時間、運動したり、気温が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出にくくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。すると、喉がかわいて頭痛がしたり、心臓がドキドキしたり、体がけいれんしたり、熱が出たりします。

暑い日は熱中症にならないよう、いつも以上に自分の体の調子に注意しましょう！

今月の保健目標

体調管理に努めながら、積極的に運動をしよう！

体を鍛えてこころもすっきりさせるにゃ♪



熱中症ここに気を付けて！

- ・睡眠をしっかりとする。
- ・朝ごはんを食べる。
- ・運動中はもちろん、その前後にも、水分や塩分を補給する。
- ・運動するときは、ときどき休憩する。
- ・体調が悪いときは、運動しない。



潰さないように注意しよう。自然に治るので気にしないように。

基本は洗顔をきび対策



ごほうび洗顔

顔には、個性や気持ちのハリ、活力、積極性など、自分らしさが現れます。毎日をイキイキと過ごすために、ゆっくり丁寧な洗顔でリラックスしましょう。

- ① よく泡立て、指の腹を使って円を描きながらやさしく1分程度洗う。
- ② ぬるま湯でしっかり洗い流し、タオルでおさえるように水気をとる。

ちょっと長く感じるかもしれませんが、ゆったりした気分になりますよ♪

9月24日～30日

結核予防週間

こんな症状にも注意！

体重が減ってきた
なんとなく食欲がない
近頃、寝汗をかいている

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症が起きる病気です。最初はカゼに似た症状で始まります。

結核になりやすい人は…

次のような症状がある人は早めの受診を！

- タンのからむ咳が2週間以上続いている
- 微熱・身体のだるさが2週間以上続いている



- ① 喫煙習慣がある人
- ② 結核高蔓延国から来た外国出生者
- ③ HIV感染や免疫の弱い人
- ④ 糖尿病の人
- ⑤ 人工透析を受けている人
- ⑥ ステロイドホルモンを使っている人
- ⑦ 胃潰瘍、胃の手術をした人

今でも1日に28人の新しい患者が発生し、5人が命を落としている日本の重大な感染症です。定期的なX線検査と早めの受診が大切です。

そのおしゃれ、障害につながるリスクあり!!!

不適切な使用による健康被害が心配です。

ヘアカラー



【接触性皮膚炎】頭皮や髪が生え際などに、かゆみ、赤み、腫れ、湿疹などの症状

ピアス



【金属アレルギー】人によってかゆみや赤み、水ぶくれなどを伴う皮膚症状がでる

カラコン



【失明にもつながる眼障害】不適切な使用や粗悪な商品で結膜や角膜などに深刻な悪影響

皮膚に湿疹や化膿がみられる人が増えています!

汗や紫外線にも注意が必要ですが、普段から清潔な生活で自分の身体を大切にしましょう。症状があれば、皮膚科や眼科を受診してください。

もしかして…起立性調節障害？

朝、起き上がれなかったり、午前中に調子が悪かったりするなら、起立性調節障害かもしれません。医療にかかり内服薬等で治療が可能です。

次の項目をチェックして、3つ以上当てはまる場合は、受診しましょう。

- 立ちくらみ、あるいはめまいを起こしやすい
- 朝、なかなか起きられず、午前中調子が悪い
- 立っていると、気持ちが悪くなる
- お風呂に入っていると、気持ちが悪くなる
- 体がだるい・疲れやすい
- 少し動くと心臓がドキドキしたり、息切れしたりする
- 頭痛がする
- 顔色が悪い
- おなかが痛い
- 乗り物酔いしやすい
- 食欲がない

寝る前と起きた後、水分補給

暑い日は睡眠中もたくさん汗をかいている



気もちのSOSに気づいて

心が疲れているのかも…



なんとなく体がダルいのは

生徒保健委員研修会 報告

保健委員長と副委員長が、7月30日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 新居浜東高校 「Take care of your eyes」
 宇和高校 「今の食事が未来をつくる」
 松山南砥部分校 「学校生活をより楽しく健康的に過ごそう」
 研修 (株)大塚製薬 「知識があれば熱中症事故は防げる」



感想

研修会に参加し、「ITC 機器と眼の健康」についての発表が印象に残りました。特に「ビジョントレーニング」というものを知り、上高の文化祭でも活用できるにではないかと思いました。また研修では、脱水症状のチェック方法を学んだので上高生に伝えていきたいと思っています。

