

上高☆保健だより

令和7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、学校がスタートしました。生活リズムは、しっかり学校モードに切り替えられていますか？勉強や部活、友達との楽しい時間など、充実した日々を過ごせるように、自分なりの工夫で体調を整えよう。

今月の保健目標

体育祭に向けて生活リズムと
ケガに気をつけて運動しよう



生活リズムを整えよう！

- ・生活リズムを見直す(早寝早起き、朝ごはん)
- ・お風呂にゆっくりつかる
- ・栄養バランスのよい食事をとる
- ・リラックスタイムをとる
- ・ぐっすり寝る(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)



「体育祭」前に…

応急手当「O X クイズ」

次の応急手当は正しい？ それとも間違っている？ O か X かで答えてね。

「すり傷」はすぐに洗うこと!!

やぶれた皮膚から菌が侵入します。5分以内に土などしっかりと洗い流してください。

Q1 すり傷には、すぐに絆創膏を貼る。 	Q2 鼻血が出たら、上を向く。 	Q3 つきゆびをしたら、動かさずによく冷やす。 	答え 1…X (まず水道水でよく洗う) 2…X (下を向き、小鼻を強くつまむ) 3…O (無理にひっぱってのばすのはだめ!)
-----------------------------------	-------------------------------	---------------------------------------	--

ケガをして「冷やすとき」に気をつけること

① 保冷剤 肌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。
--	--	--	--

気をつけて！

「ケガをしやすい」のはこんなとき！

- ・睡眠・栄養不足(集中力が低下、注意が散りやすい)
- ・慣れていないとき(動きに無理がでて失敗する)
- ・イライラしているとき(冷静さを欠き、動きが乱れる)
- ・急いでいるとき(周囲への注意が不十分になる)

友達関係について

周りの人と仲良く過ごせていますか？ 大人でも「空気を読む（＝周囲に意見を合わせる）のがシンドイ」「大勢の人と仲良くするのが苦手」など、交友関係で悩む人はたくさんいます。まして、中学生から高校生にかけては、心が発達している最中なので、急にイライラして感情的になったり、心が落ち込んだりするの当たり前。その結果、周りの人とぶつかってしまったり、トラブルが起きてしまったりすることもある



そんなとき思い出したいのが、「ほどよい距離間」。周りの人と同じ距離間でつきあう必要はありません。「挨拶する」「世間話（学校行事や季節のこと、流行っているゲームなどの一般的な話）をする」「共通の趣味の話をする」「悩みを相談する」と、いろいろなつきあいかたがあります。



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の治療が可能です。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 | ☐ 頭痛がする |
| ☐ 朝、なかなか起きられず、午前中調子が悪い | ☐ 顔色が悪い |
| ☐ 立っていると、気持ちが悪くなる | ☐ おなかが痛い |
| ☐ お風呂に入っていると、気持ちが悪くなる | ☐ 乗り物酔いしやすい |
| ☐ 体がだるい・疲れやすい | ☐ 食欲がない |
| ☐ 少し動くと心臓がドキドキしたり、息切れしたりする | |



生徒保健委員研修会 報告

保健委員長と副委員長が、8月1日（金）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 今治西伯方分校「望ましい生活習慣の確立を目指して」
松山北高校 「献血について考える」
川之石高校 「実践力の育成に向けた生徒保健委員会活動」
- 研 修 (株)大塚製薬 「熱中症に気を付けましょう！ 最新の情報や対策について」

感 想

発汗時にはイオン飲料をとることや運動時にはシャツを出しておいた方が身体の体温が下がること、「アイスラレー」等で身体の内部から冷却することなど、新しい熱中症予防の方法を知ることができました。

他の学校の取り組みで参考になったことも、上高生に発信していきたいと思います。

