

ほけんだより



平成27年9月8日
千葉県立若松高等学校
保健室

夏休みも終わり、学校中心の生活がスタートしました。生活の変化に加えて文化祭、体育祭とさまざまな行事が9月に予定されています。少しずつですが、朝晩の涼しさや秋の虫が鳴き始め、空の青さも秋の気配を感じるようになりましたが、教室の冷房の効き過ぎなのか？不安定な気候のためか？保健室では、腹痛、のどの痛みや気持ちが悪いなど、体調不良を訴える人も増えています。まだまだ蒸し暑い日が続きます。熱中症対策も忘れずに、楽しく行事に参加するためにも体調管理が大切です！生活リズムを早く整えましょう。

早寝早起きで生活リズムを整えよう

生活リズムを整えるために、まず早寝早起きから始めてみましょう。早寝早起きをすることにより、睡眠時に深い睡眠と浅い睡眠をきちんと交互にとることができるので、ホルモンが活発に出て、からだの成長や調子を整えることができます。

睡眠時に分泌されるホルモン

- からだを成長させる『成長ホルモン』
成長ホルモンとは、脳下垂体というところから、眠り始めてすぐのノンレム睡眠のときに最も多く分泌されます。
- 勉強したことを脳に記憶させてくれる『記憶のホルモン』
アックスという記憶のホルモンが早寝早起きをすると活発に出ます。このホルモンは記憶はもちろん、勉強への意欲ややる気、そして集中して物事に取り組む力にも関係します。
- 朝、脳とからだを起こしてくれる『目覚めのホルモン』
コルチゾールという目覚めのホルモンが夜明けとともに分泌されます。コルチゾールは、朝になったら体温を高くして、血液の巡りを良くし、からだを活発に動かせるようにしてくれます。

☞他にも 睡眠には元気を
作る働きがたくさん☞

- からだの疲れをとる。
- 脳（心）の疲れをとる。
- からだの抵抗力
「免疫力」を高める。巡りを良くし、からだを活発に動かせるようにしてくれます。

※3択クイズの答え

1① 2② 3②



☆☆ご協力のお願い☆☆

11日・12日は、文化祭です。調理団体、食品団体の参加生徒は、夏休み前から食品の取り扱いの注意や厳しい衛生指導を受け文化祭に臨みます。責任ある参加ですが、飲食を希望される方へもお願いがあります。
飲食前には、手洗いをおすすめいたしますが、
手指消毒用の除菌ウエットティッシュが各会場に設置してありますのでご利用ください。

身近な環境を見直してみよう！

教室の空気は換気
をしていますか？



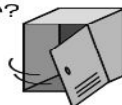
机の中にゴミが
たまっていませんか？



勉強するときの照
明で困ったことは
ありませんか？



学校の備品（戸棚など）
で壊れているところは
ありませんか？



水道は清潔に
使っていますか？



トイレは清潔に
使っていますか？



●9月24～10月1日は「環境衛生週間」です（特にゴミ問題を中心に啓発活動が行われています）。学校の環境や衛生は「学校環境衛生基準」によって適切に管理されていますが、気づいたことがあれば教えてください。



9月9日は、救急の日です。・・・救急医療週間 9月6日から9月12日

本校は、職員玄関及び体育館に各1台ずつAEDが設置されています。



救急車を呼ぶときには・・・「119」に通報したら

- 1 救急であることを伝える・・・「火事」ですか「救急」ですかと聞かれます。
- 2 救急車に来て欲しい住所を伝える・・・不明な場合は、目印になりやすい交差点や近くの大きな建物など現場に到着できるよう伝える
- 3 病人ややケガ人の症状を伝える・・・誰が、どのように、どうなったか、また呼吸の有無、人数など伝える
- 4 病人ややケガ人の年齢を伝える・・・わからない場合は、おおよそ「40代」「60代」など
- 5 通報者の名前と連絡先・・・通報後、場所等が不明な場合など問い合わせに必要になります。

こんなところで!? 外出先での地震対処法

地下街

カバンなどで頭を守り、壁づたいに歩いて避難しましょう。火災が発生しなければ比較的安全で、一定の間隔で地上への非常口があるため、1箇所に殺到するなどパニックにならないことが肝心です。

非常口

高層ビル

高層階では、地表より揺れが長く・大きくなることがあります。あわてずに丈夫な机などの下に身を隠しておさまるのを待ち、階段で避難しましょう。



映画館・劇場

カバンなどで頭を守りながら座席の間に身を隠し、揺れがおさまるのを待ちます。会場に入ったとき、必ず非常口や避難経路をあらかじめ確認しておきましょう。



エレベーターの中

全階のボタンを押し、最初に停止した階で降ります（ただし、その階の状況を見極めることも重要）。閉じ込められた場合は非常用呼出ボタンを押し、外部からの指示・救助を冷静に待ちます。



連絡をとりあう【手段】は？



はなれたときの【集合場所】は？



家のまわりの【危険な場所】は？



避難するときの【持ちもの】は？

非常持ち出し袋の中身（例）



「もしも」にそなえて
みんなで確認！

今月のけんこう3択クイズ

- 【1】カッターで指を切って血が出たとき、傷口はきれいなハンカチでしっかりおさえて、心臓よりも……？
- ①高くする
 - ②低くする
 - ③同じくらいの高さにする



- 【2】たんこぶ（血は出ていなくて少しはれるくらい）ができたときの正しい応急手当は？
- ①あたためる
 - ②ひやす
 - ③いたいで、よくもむ



- 【3】足がつったとき（こむらがえり）の正しい応急手当は？
- ①足首をグルグルまわす
 - ②いためたところを、ゆっくりのばす
 - ③強くたたく

