

保健だより



新潟県立新潟工業高校

保健室

令和5年9月12日

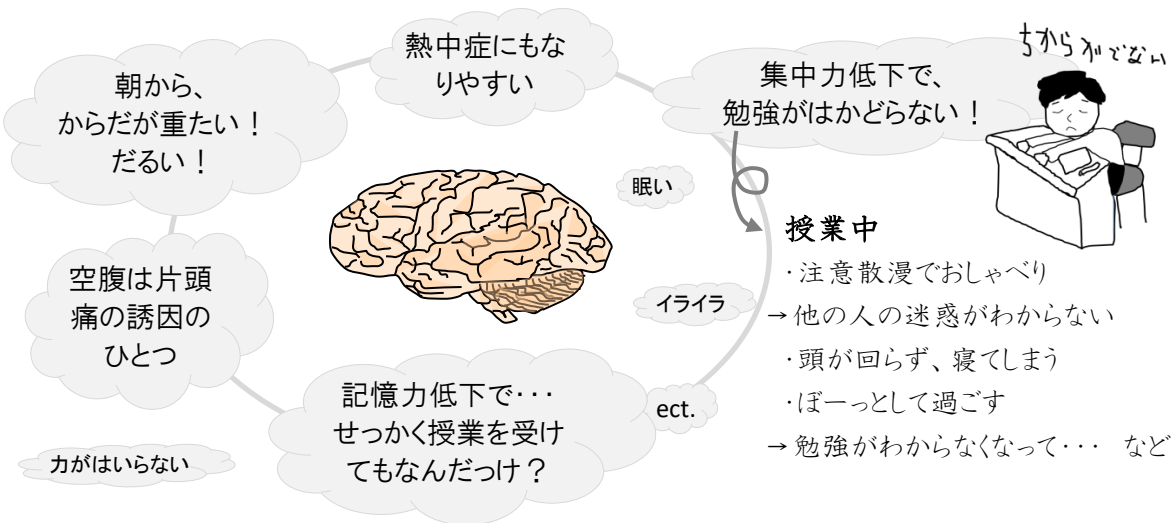
二学期がスタートしました。暑い夏休みが続きましたが、夏の疲れを溜めていませんか？早く充実した学校生活が送れるように、夏休み中に乱れた生活リズムは、「早寝・早起き・朝ごはん」で整えましょう。



早寝・早起き・朝ごはん

～朝ご飯食べていますか？～

★朝ご飯を食べないと、脳や精神に悪影響が！？



SC: スクールカウンセラー

スクールカウンセラーは、学校生活における悩み(友人関係・体のこと・性格・恋愛や性・進路・成績・家庭のことなど)が相談できます。家族や先生など、身近な人だからこそ話づらいこともあると思います。そんな時には、ぜひ利用してください。1学期引き続き、今学期もスクールカウンセラーの先生が、下記の日程で来校しています。日常の繊細な悩みを相談してみませんか？

9月	6日(水) / 13日(水) / 20日(水) / 27日(水)
10月	4日(水) / 11日(水) / 18日(水) / 25日(水)
11月	1日(水) / 8日(水) / 15日(水) / 22日(水)
12月	6日(水) / 11日(月) / 18日(月)



*希望する人は、担任や保健室に申し出てください
*日程が変更することがあります

★脳は夜中も動いている！朝は脳のためにもエネルギーが必要

脳は、睡眠中もレム睡眠(脳が活発に動いて記憶の定着や整理、不具合などを修復する時間)とノンレム睡眠(大脳が休息し、脳や体の疲労回復に必要な時間)が交互に行われています。

★脳のエネルギー源は主にブドウ糖！

《ごはん食がオススメ》

ごはんは、粒食なので、ゆっくりと消化・吸収され、なだらかに血糖を上げて、長時間維持します。つまり、脳へ安定したエネルギー源が供給され、気持ちよくシャキッと1日が始まるのです。



《午前中イライラするあなたに・・・》

脳を働かせる栄養素や必須アミノ酸を効率よく摂取できるおかかや卵かけごはんなどがおすすめ！

《午前中ボーっとするあなたに・・・》

代謝を促進するビタミンB群を合わせた食事: 豚肉や納豆などがおすすめ！

朝食は元気の源！



★朝は時間がないけれど、例えば・・・



プラス一品



参考資料: 農林水産省「めざましごはんとは？」

まだまだ暑い☀ 熱中症・夏バテにならないための対策が必要！

気象庁の長期予報では9月、東日本や西日本を中心に猛烈な暑さとなる日もあり、厳しい残暑が続く見込みとのことです。新学期が始まり、熱中症と思われる生徒も多数保健室に来ており、早退につながるケースもあります。暑さが続く中、熱中症・夏バテにならず授業が受けられるよう、体調を整える対策をとりましょう。

- ◎適切な睡眠 → 寝ることで自律神経をリセット♪体内時計が乱れないようにしましょう
- ◎規則正しい食生活 → 朝食は欠かさず、よく噛んで食べましょう
- ◎こまめな水分補給 → 一気に水を摂取すると、体内の電解質バランスを崩すこともあります。こまめに汗で失われた塩分も補給しましょう
→ 登下校時、保健体育や実習授業前後、休み時間…などに、必要な水分補給をしましょう *熱中症について[保健だより6月号]に記載があります



☆脱水症になってしまったら・・・

経口補水液を摂取しましょう。水分・塩分・糖分をバランスよく含み、体への吸収に優れています。普通でないと思ったら、迷わず医療機関に行きましょう。

9月9日は救急の日



よくあるけがの応急手当、あなたはできますか？

やけど

やけどにアロエは効きません！

やけどは、すぐに冷やすことが大切です。流水で15分～30分ほど冷やします。原則、衣服は無理にぬがさず、衣服の上から冷やします。衣服を無理にぬがすと、皮膚が衣服にくっついてやぶけてしまうことがあります。

やけどに「アロエを塗る」「味噌を塗る」などの処置は効きません。このような処置はかえってかぶれや感染を引き起こし、やけどを悪化させてしまう恐れがあります。



打撲・ねんざ・骨折・脱臼・肉離れ

RICE処置(安静・冷却・圧迫・拳上)をします。内出血や痛みを軽減するためです。RICE処置をしても痛みが続く場合は、医療機関を受診します。

鼻血

鼻血で上をむいてはいけません！

鼻血がでたときは、軽く下を向いて鼻をつまんでおさえます。血は飲みこまず、吐き出します。ほとんどの鼻血は、しばらく鼻(鼻のふくらみ)をおさえていけば止まります。「血が落ちないように上を向く」・「首の後ろをトントンたたく」というのは間違いです。



つき指

つき指は引っ張ってはいけません！

「つき指」は、うった時やひねった時と同様に、アイシングをします。「つき指」は、たんなる打撲の場合もあれば、骨折や脱臼をしている場合もあります。痛みが続く時は、医療機関を受診しましょう。「つき指をしたときに、指を引っ張るとよい」というのは、迷信です。引っ張るとひどくなります。

