

# 保健だより 9月

郡山商業高校 平成30年9月発行 <No 6>

2学期は修学旅行に文化祭、合唱祭など学校行事が目白押しですね。楽しい行事はワクワクしますが、注意はそのようなときに低下しやすいです。ケガや事故のないよう十分注意しながら、楽しく取り組んでください。



## 夏休みの健康調査より

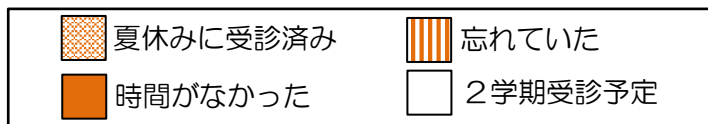
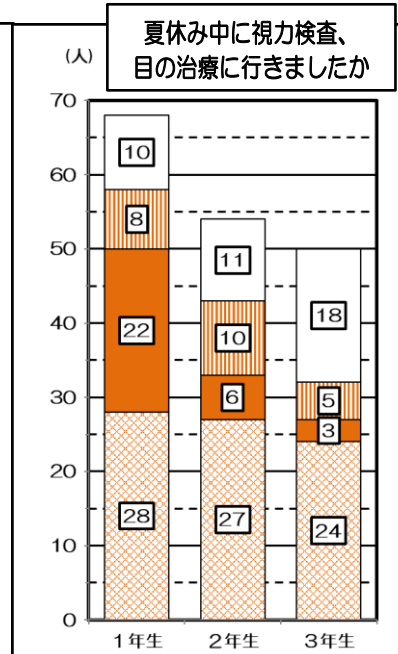
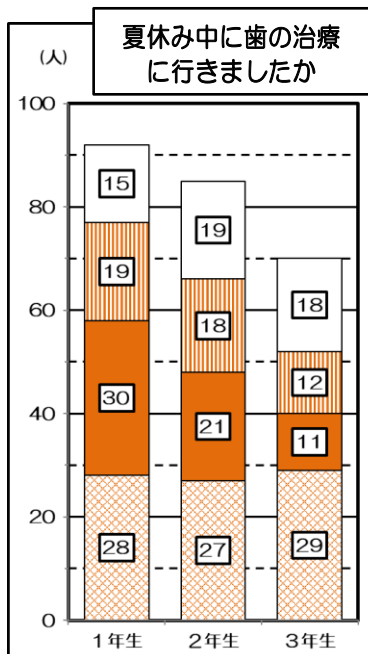
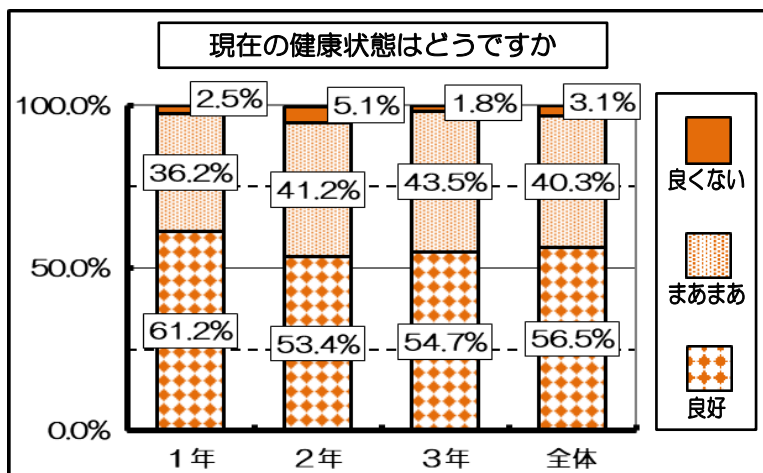
夏休みの健康調査の結果、96.8%の生徒が健康状態を『良好』や『まあまあ』と答えており、まずまずの2学期スタートであることがわかりました。

また、夏休み中に病気やけがをした人は、1年生が12名、2年生が22名、3年生が7名で、ほとんどの人は健康に過ごすことができましたようです。

夏休み前に歯科受診をすすめた人の中で、受診を済ませた人は、各学年とも半数以下でした。未受診の理由は、『時間がなかった』や、『忘れていた』という理由が多かったので、2学期には受診を済ませ、できるだけ早く治療終了となるよう努力しましょう。

また、眼科受診については、3年生が4割以上受診済みであるのに対して、1、2年生は3割程度の受診状況でした。

視力低下は学習能力や進路にも関わってきますので、歯科同様にできるだけ早く受診し、必要に応じてきちんと矯正を済ませましょう。なお、受診後には保健室への報告書の提出も忘れずをお願いします。



9月9日は  
救急の日



## AEDを怖がらないで!

119番の通報後に救急車が到着するまでの時間は、全国平均で8.5分でした（平成29年度）。心停止を起こした人の救命率は、倒れてから1分後に『AED』を使用すれば90%、それから1分遅れるごとに7~10%ずつ低下していきます。つまり、命のタイムリミットは、約10分。即行動するのは難しいことですが、踏み出したその一歩がいつか誰かの命を救うかもしれません。そのためにも、普段から一歩を踏み出すための知識と勇気を!



## 秋バテになっていませんか？

～こんな症状の人は、秋バテかもしれません～

なんとなく身体が重い だるくてやる気がおきない おなかの調子が悪い

### 原因はこんなことかも

- ・夏の暑さで疲れが溜っている
- ・真夏日と冷え込む日の気温差に体がついていけない
- ・薄着でいたり、冷たいものを食べすぎたり、夏の生活習慣が続いている

### 秋バテからの回復には

- ・重ね着で、上手に温度調節をしよう
- ・きちんと三食、温かいものを食べよう
- ・シャワーで済ませず、ゆっくり湯船につかろう



## 気温差 5℃ = 衣服 1 枚

秋らしい風が吹いたかと思ったら熱帯夜になったり、油断して薄着で寝たら夜中に急に冷え込んだり、台風がやってきたり・・・  
天気が不安定なこの季節、体調を崩す人が多いようです。



気温差 5℃で、衣服 1 枚分と言われています。好きなときに脱いだり着たりして、調節できる服装がいいですね。せっかくのスポーツの秋、食欲の秋、風邪をひいてしまうのはもったいない！上手に工夫して毎日元気に過ごしましょう。



☆シャツの下に下着やキャミソールを1枚着ることで、暖かさは大分違ってきます。

重ね着を上手にしよう！

☆体育などで汗をかいた後は、必ず汗を拭き取りましょう。そのままにしておくと、体が冷えて体調を崩す原因になります。



☆衣服の調節も大切ですが、食生活や睡眠時間にも気を配り、免疫力を落とさないように過ごしましょう。

**\* 今月の担当 2-6 吉田一希・三瓶香奈子 \***