

HEALTHY LIFE

9月号

平成25年9月17日発行 長崎県立長崎鶴洋高等学校

9月に入ってすぐは、台風の影響もあってずいぶん涼しかったですが、ここ数日、暑さが戻ってきましたね。先週から、体育祭の練習が本格化しているので、熱中症など心配なところですが、高校生の体力は、やっぱりすごいですね。皆さんのタフさに感心しているところです。ただし、この暑さでするので、油断は禁物です。引き続き、健康管理にはくれぐれも注意してください。

体育祭練習中は、次のことに注意してください！！

- 十分な睡眠をとる
皆さん、あまり意識していないかもしれませんが、睡眠時間は、本当に大切です。体調不良を訴える生徒の中には、睡眠不足が原因の場合も多いです。
- 食事をしっかりとる
この夏は、酷暑と言われるぐらい暑かったですから、夏バテしてしている人もいないかもしれませんね。食欲がないからといって朝食抜きの人はいませんか？少しでも食べてきてください。
- 水分と塩分補給を忘れない
飲料水は各自で必ず準備しましょう！！
飲むときには、がぶ飲みせず、何度かに分けて飲みましょう。
塩分補給は、朝食にお味噌汁を飲んだり、お昼のお弁当に梅干しを入れてもらうなどして充分補給できますので、試してみてください。
- 帽子・タオルを忘れない
帽子を忘れる人がいますが、熱中症・日焼け予防には必需品です。必ず、準備してください。



もうひとつ心配なのが、ケガです。これは、体育祭に限らず、これから涼しくなり、スポーツには最適の季節になります。部活動での対外試合も増えることでしょう。もし、ケガをした場合は、自分でも応急処置ができるよう「応急処置のR I C E」を覚えておいてください。

- | | | |
|-------------------------------|-------|--------------------------------------|
| R e s t
(安静) | | 安静にして患部を動かさない |
| I c e
(冷却) | | アイスパックや氷のうをあてる。
冷やし過ぎに注意。 |
| C o m p r e s s i o n
(圧迫) | .. | 包帯などで押さえる。
止血効果もある。 |
| E l e v a t i o n
(挙上) | ... | ケガした部位を心臓より高い位置
に上げる。痛み・腫れが軽減できる。 |



これからの季節は、一番過ごしやすい季節だと言われます。21日までは、体育祭の練習に一生懸命でしょうが、その後は、気持ちを切り替え、3年生は進路に向かって（体育祭の練習と平行して頑張っている人もいますね）1、2年生は日々の学校生活が充実するよう頑張ってください。