

2学期がスタートして1週間。 学校モードに切り換えられていますか？

2学期が始まって1週間が経ちました。夏休みモードが抜け、身体も心も学校のリズムに慣れてきた頃でしょうか？この時期、「身体が重い」「朝起きられない」など体の不調が続いている人は要注意です。

先週から北高祭の練習が本格的にスタートしています。今年は残暑も厳しく、連日、日差しも気温も高い中での練習ですので、体調不良のまま参加すると、熱中症や思わぬ怪我など更なる事故につながる可能性があります。まずは自分の体調・生活のリズムをしっかり整えましょう。



もうすぐ 北高祭！！

いよいよ体育祭が近づいていて来ました。今年は数年ぶりにお昼休みを挟んでの1日開催。暑い中でも一生懸命、楽しそうに準備をしているみんなに元気をもらっています。

さあ！ケガや体調管理に気を付けて、最高の体育祭を北高全体で作上げていきましょう！！保健室からも応援していますよ！！



忘れないで！！熱中症対策・感染症対策

新型コロナ感染症も感染症分類が5類へと移行しましたが、長崎県の感染者数も高止まりをしており、コロナがゼロになったわけではありません。練習では声を出すし、熱中症対策のためマスクは外してほしいですが、「本当に大丈夫？」と不安になりますよね。保健室から見ても、少し心配です。

しかし、熱中症対策と感染症対策の両立は、皆さんの心がけ次第で可能だと思います。

どんなに楽しくて、テンションが上がっても、心の隅に冷静さも持って行動していきましょうね。

① こまめな水分補給を！！ 水分は各自で必ず準備する！！

まだまだ暑い中での練習です。熱中症には十分気をつけましょうね。水分補給はのどが渴いたと思う前に！！

「冷水機があるから…」「友達にもらえばいい…」と他人任せにするのではなく、感染症対策の観点からも必ずマイボトルを準備すること！！ 飲食前には手洗い・うがい・消毒を！！

② 規則正しい生活で免疫力アップ！忙しい時こそ時間と心にゆとりを持とう！

体育祭や文化祭の準備を家でもして、睡眠不足になっていませんか？やはり体調管理の基本は規則正しい生活です。「一生懸命準備したのに、本番出られなかった…」なんてことがないように、睡眠時間の確保と三食のご飯はしっかり摂るよう心掛けましょう！！

③ 毎朝の体調チェックとこまめな手洗い・うがい・消毒を！

毎朝の体調チェックと手洗い・うがい・消毒を引き続きお願いします。体調が悪いのに無理をして出場したりしないように。自分が辛いだけでなく周囲にも迷惑をかけます。体調不良の場合はすぐに申し出てください。

7千健康情報コーナー

今回は、3-5と3-6の保健委員の皆さんが、体育祭に向けて気を付けてほしいことをまとめてくれています。

楽しい思い出も元気な心と体があってこそ！！

みんなで声を掛け合って、本番を迎えましょう。

自分でできる応急手当③つのポイント

① 洗う

- すり傷
水道水で傷口の汚れを洗い流す



- 目にゴミが入った水もためた洗面器でまはたきする



② 冷やす

- やけど
痛みがなくなるまで流水で冷やす



- つきやけど・ねんご
氷のうなどで冷却し腫れや痛みを抑える



③ 押さえる

- 切り傷
ハンカチなどで止血する



- 鼻血
小鼻をギュッとつまんで下を向いて止血する

いっき飲みで水分補給した気になってない？

夏は特に水分補給が大切... 誰でも知っていることですがね。でも暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？
体が一度に吸収できる水分は200~250mLとされています。一般的な500mL入りのペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れがあります。

ポイントは「のどが渇く前」

のどが渇くといついいいっき飲みしたくなります。だから「のどが渇く前」にこまめに水分摂取することが大切です。

3年男子保健委員



ウォームアップとクールダウンをしよう!!



石硬化している筋肉を温めて、動きやすくします。可動域が広がるとパフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。



運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。

3年女子保健委員

忙しいスケジュールの中で、毎日のケアを怠っていませんか？

大丈夫？ そのひと言で救える命がある



学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

もっと練習してうまくやりたい (みんなの足を引く、張りたくない)

がんばり屋さん、自分でも気づかないうちに無理をしがち。もしつらそうな人がいたら、あなたが声をかけてあげてください。大丈夫？ 水分とってる？

あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。自然に声をかけ合える雰囲気をもみんなで作っていきましょう。

3年男子保健委員