

ほけんだより7月

令和元年度
NO.1

翔洋学園高等学校 保健環境安全部 令和元年7月1日発行



新年度がスタートしてから、4ヶ月が過ぎました。新しい環境にすっかり馴染んだところでしょうか？通信制は、全日制と違い、自分のペースで学習することが、多くなるので、アルバイトをがんばりすぎてしまったり、ついつい夜中まで遊んでしまう日が続く、昼夜が逆転してしまったりと、自分自身で気をつけないと、生活リズムが乱れがちになってしまいます。

生活リズムが乱れると、身体の不調だけでなく、気持ちが沈んだり、イライラしたりと…心も不調になってしまいます。みなさんは、いかがでしょうか？保健だよりでは、みなさんが毎日楽しく元気にそして健やかに過ごすために、健康に関する情報などを提供していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

健康診断はもうお済みでしょうか？

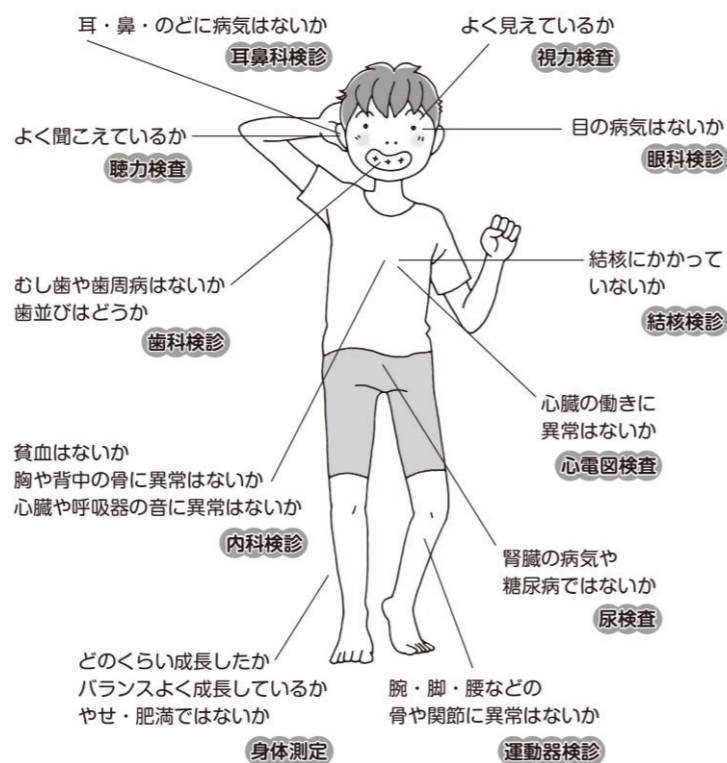
健康診断ではからだに病気や異常がないかを診ます。早期には自覚症状が無く、症状が現れた時にはすでに進行しているという病気は少なくありません。

症状のない病気を早期に発見するには、健康な時から定期的な健康診断を受けることが大切です。

また、本校では体育のスクーリングがありますので、万が一の事故を未然に防ぐためにも大切です。

また、健康診断や歯科検診を受けていない場合は、必ず受診をして所定の健康診断票および歯科検診票を担任まで提出してください。

健康診断ではこんなところを調べています



学校感染症について

学校へ登校しなければならない日（スクーリング、ホームルーム、試験等）に、下記の感染症と病院で診断されましたら、学校までお知らせください。出席停止になります。

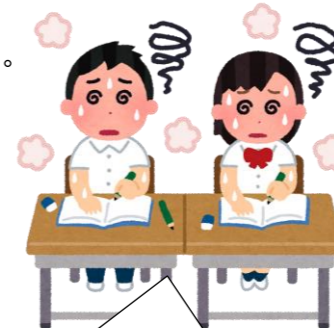
インフルエンザ・百日咳・麻疹・流行性耳下腺炎・風疹・水痘・咽頭結膜熱・結核
髄膜炎菌性髄膜炎・腸管出血性大腸菌感染症・流行性角結膜炎等



昨年は、全国的に猛暑に襲われ、気象庁も「異常気象だった」と認定しました。総務省消防庁のまとめによると、昨年5～9月の熱中症による**全国の搬送者数は合計9万5137人**で、その前の年の**2倍**近くに達しました。**死者は160人、重症者は2061人**でした。今年は4月29日～6月16日の全国の**救急搬送者数(速報値)は計6377人**。これからが暑さ本番。熱中症にどう備えたらいいのでしょうか？

症状は？

- めまい、ふらふらする
- 手足がしびれる、足がつる
- 気持ちが悪い、吐き気
- 頭が痛い、ガンガンする
- 力が入らない
- 立ってられない
- だるい



気温と湿度が高い場所にいることで体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整がうまくできなくなって起こります。屋外だけでなく室内でも発症します

熱中症！体の中では何が起きてる？

- 脳** 体温調節機能が停止し、どんどん体温が上がってしまう。
- 心臓** 熱を体の外に出すために一生懸命働くので、動悸がすることがある。
- 皮膚** たくさん汗をかいて熱を発散させようとするので大量の水分・塩分が失われる。ひどくなると汗が発散せず皮膚が熱くなる。
- 筋肉** 汗で水分や塩分がうばわれると、筋肉痛になったりけいれんしたりする。

熱中症にならないためには！

暑さ指数をチェックしましょう

暑さ指数（WBGT）とは湿度、気温、日差しの強さの3要素で暑さを表す指標



スマートフォン用
QRコード

（日本体育協会の運動時における指針）

暑さ指数	熱中症予防運動指針	
21度以上	注意	積極的に水分補給
25度以上	警戒	積極的に休憩
28度以上	嚴重警戒	室温の上昇に注意 激しい運動中止
31度以上	危険	涼しい室内に移動 運動原則中止



こまめな水分補給



バランスのよい食事



汗をかく習慣を身につける



十分な睡眠

熱中症かな？と思ったら！

- 経口補水液をのむ
- からだを冷やす
- 涼しいところで休む
- 意識がないときは、救急車を呼ぶ

災害給付について（日本スポーツ振興センター給付金）

学校生活の中でけがをして受診すると、災害給付金の請求ができます。本校では原則全員加入しています。けがをした場合は担任の先生に申し出てください。病院等で記入していただく用紙を配布いたします。

【請求の条件】

- 学校での活動中、学校行事、登下校中などの災害（熱中症等も含）
- 窓口での支払いが1,500円以上（自己負担3割で）

健康診断結果を有効活用しましょう



運動器を元気にするための「簡単！エクササイズ」をご紹介します。

各学習センターより、健康診断の結果が、徐々に提出されてきています。

健康診断の結果をみると、再検査や治療が必要な場合があります。その場合は速やかに病院に行くことが大切ですが、生活習慣や、ちょっとした運動、工夫で、よくなる項目も見受けられました。

今回、生徒の「運動器に関する保健調査」を確認した際、

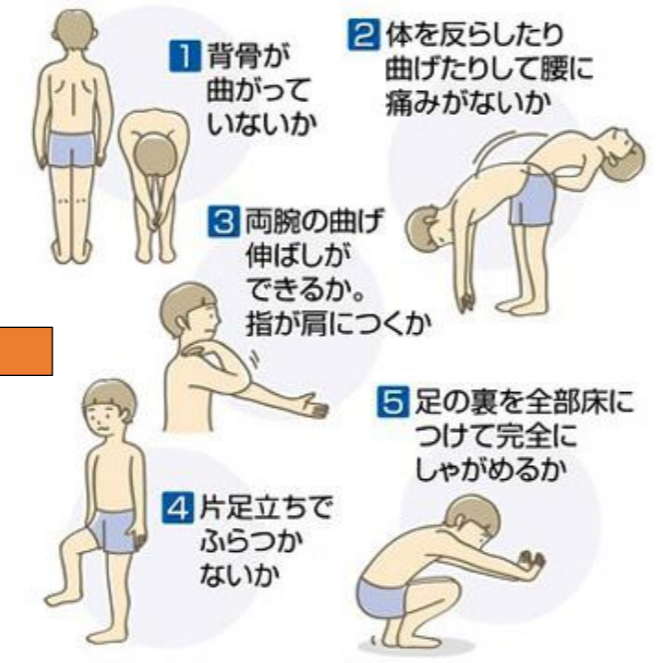
「片足立ちが5秒以上できない」
「しゃがみこみができない」

生徒が、多数おりました。

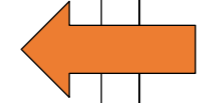
学校医に相談したところ、「筋力低下によるものなので、筋力を鍛えるような運動をすすめてくださいね」とのお話をいただきました。

また、全国的にも「運動器に関する保健調査」の結果、すべて「異常なし」という生徒の割合が減少しているということです。

運動器に関する保健調査



「児童生徒等の健康診断マニュアル」から



運動器を元気にするためには、まずは、足元を整えることが大切！

あなたは浮き指ではありませんか？

足の指に体重がかからないで足指が浮いてしまう状態



浮き指の場合、重心が後ろにかかり、そこでバランスを保とうと無意識に上半身を前傾させて、猫背になってしまいます。また、重心が後ろにかかると、「片足立ち」や「しゃがみこみができない」ということにつながります。

浮き指の改善方法

【足指ストレッチ】

- ①足指の間に手の指を入れ、足指をそらすように足の裏側を伸ばし、5秒キープする。
 - ②足指を折るように、足の甲側を伸ばし5秒キープする。
- ※①と②を交互に行い、両足それぞれ15～20回行う。



強く曲げたりせず
に優しくね！

【グーチョキパー運動】

足の指でグーチョキパーをします。1回10セット行う。



どちらも毎日行うことが大切です！

～浮き指の改善運動の後に行うのが効果的！～

片足立ちができない場合の対策

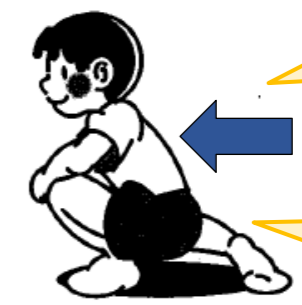
片方の股関節とひざが90度になるようにあげ、背筋を伸ばしてバランスをとってみましょう。

▶左右 各10秒×5セットを交互に
からだか傾いたり、立っているほうの足が曲がったりしないようにね！



しゃがみ込みができない場合の対策

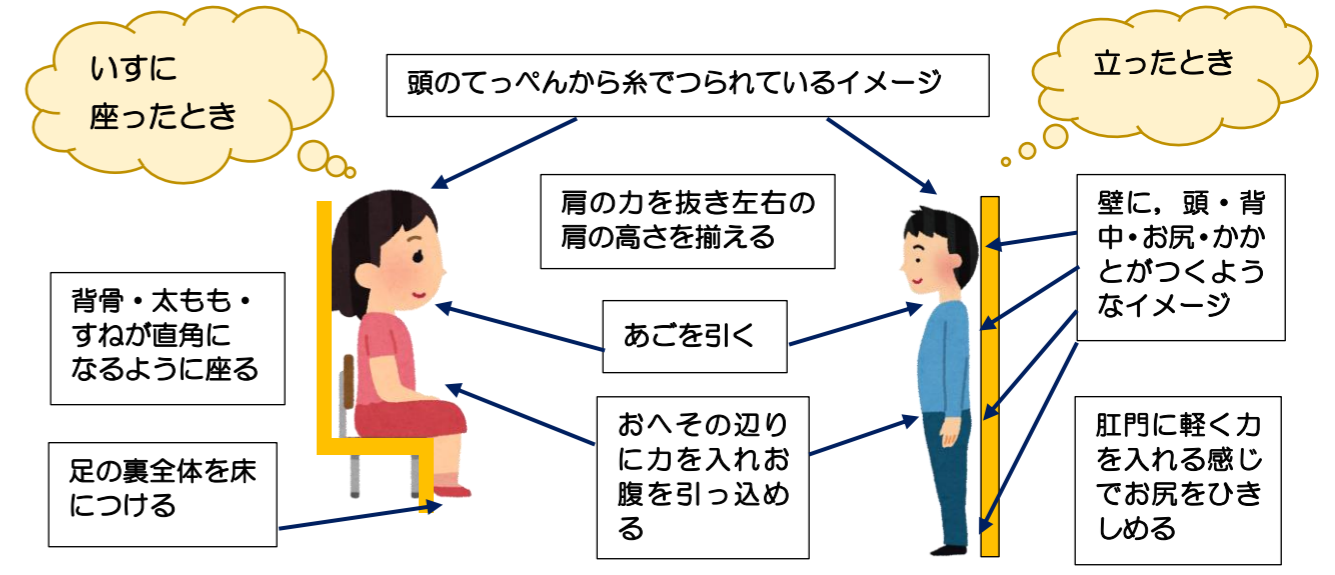
- ①片方のひざを立てて座る。
 - ②つま先とひざを同じ方向にして、かかとが浮かないようにして、ひざを前にたおす。
- ▶左右各20秒×3セットを交互に



背筋をのばして、前に倒しましょう。

ふくらはぎが伸びるのを感じて！

普段の生活のなかで気をつけること ～正しい姿勢で生活しましょう～



これらのエクササイズは、肩こりの予防や改善、精神的な安定、からだ疲れにくくなるなど…良いことづくめ！ また、将来、寝たきりになるのを防ぐためにも効果的です。健康な方も、保護者の方も、ぜひ日々の生活に取り入れてみてください。

