

# ほけんだより

令和 5 年 6 月 14 日  
川俣高校保健室 No.3

梅雨の花と言えば、紫陽花を思い浮かべる人も多いと思います。紫陽花は英語で「Hydrangea」、直訳すると「水の器」という意味になります。小さな花が集まり、雨のしずくを受けて輝く姿をみれば、どんよりした天気でも爽やかな気持ちになれるのではないでしょうか。



16日(金)は球技大会

## 3つの予防で力を出し切ろう!



全国の高校では体育祭で感染症の拡大や熱中症の発生が報告されています。せっかくの球技大会、3つの予防を心がけて、楽しい時間にしてください。

### 熱中症予防

準備①こまめな水分+塩分補給

のどが渇いてからではなく、  
渇く前から水分補給しておきましょう。



感染症予防、食中毒予防のため、  
回し飲みはやめましょう

準備③体調を整える

同じ時間に起きる・寝る、1日3食しっかり  
摂ることで、体調を整えることができます。

寝不足や食事抜き、疲労は体調不良の原因になります

準備②タオル

汗の処理をするだけでなく、水でぬらして  
首に巻いたりすることで熱中症対策にも  
なります。



準備④環境・気象条件を把握

気温や湿度などの他、屋内では風通しも  
重要になります。天気予報をチェックして  
衣服の調節の参考にしましょう。



### 感染症予防

「換気の悪い密閉空間」、「多数集まる密集場所」、  
「間近で会話や発声をする密接場面」を  
できる限り避ける必要があります。



予防対策

- ☆換気 ☆手洗い ☆うがい ☆消毒
- ☆咳エチケット ☆回し飲み・食べしない
- ☆可能な範囲で間隔を空けるなど、  
触れ合わない程度の距離の確保

### けが予防

「いきなり」、「急に」、「激しく」、「長時間に渡った」  
運動をするとけがのリスクが高まります。  
毎年、急な運動で関節を痛める、肉離れを起こす  
人がいます。要注意です!!

事前に体を動かし温めて、ほぐしておきましょう。



ゴクッゴクッ… ふう～  
残った分は明日飲もう

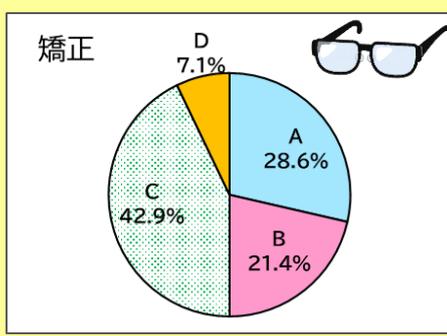
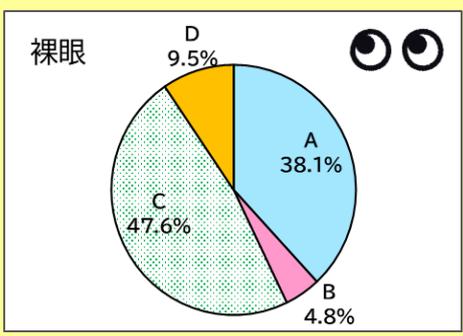
飲み残しは細菌だらけ!? ペットボトルの

ペットボトルの水を飲むときは!

- 2～3時間で飲み切る。
- 保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む

—ストップ! そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。

### 見えづらいままにしていますか?～川高生の視力検査結果～



A(1.0以上)、B(0.7～0.9)、C(0.3～0.6)、D(0.2以下)

裸眼視力ではCとDで6割近く、また、矯正視力ではCとDの割合が半分でした。ホワイトボードの文字を見るとき、運動をするときに不便さを感じていませんか? 該当者には「視力検査結果のお知らせ」を配付しています。早めに眼科で詳しい検査を受けてください。メガネやコンタクトレンズが合っていない場合もあります。定期的に検査してもらうことをおすすめします。

### 朝食を見直そう週間 6/12(月)～16(金)

朝食は、睡眠中に下がった体温を上昇させ、脳にエネルギーを補給するなど、午前中の活動の源となる大切な食事です。毎朝きちんと食べているでしょうか? 特に午前中調子が出ない人、意識して朝食を摂りましょう。

15日(木)に厚生委員が朝食摂取率調査を行います。ご協力をお願いします。



普段朝食を食べない人、温かいみそ汁や牛乳だけでも摂ろう

朝、起きられない 昼間もずっと眠い…

—そんなあなたは、よく眠れていないのかも…。もしかしたら、「寝る前スマホ」が原因かもしれません。

★ 体内のリズムを乱すのは

体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌をおさえています。しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホを長時間見つめると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂って、眠りの質が悪くなってしまいます。

★ 「いい眠り」のために

大切なのは、寝る2時間前にはスマホから離れること。別の楽しみを見つけるのもいいかもしれませんね。

- 晩ご飯の後は趣味の時間にする
- お風呂の後はストレッチでリラックスタイム

寝る前にスマホを触っていませんか?