

# ほけんだより



国府高等学校保健室  
平成 28年 6月号

梅雨に入りました。真夏のように蒸し暑くなる日もあれば、雨で肌寒く感じる日もあり、体調を崩しやすい時期です。また、雨で足場が悪くなりけがも起こりやすくなります。体調管理やけがの防止に努めましょう。

## 歯周病講習会を開催しました



6月9日(木)昼放課、歯周病講習会を実施し、1,2年保健委員32名を対象に行いました。講師は元学校歯科医の和久田強先生で、カラーテスターを使った歯垢の染め出しを行い、正しい歯の磨き方や歯の大切さ等を教えていただきました。



### <生徒の感想>

- 歯は容姿としても健康面としてもとても重要だということがよく分かった。今後の歯磨きは今まで以上に丁寧にいき、歯を大切にしていきたい。
- 3本指で歯ブラシを持ち、歯に当てるときは少し斜めにして歯を磨くことを意識して歯を磨いていこうと思った。
- 「継続は力なり」と和久田先生が強くおっしゃっていたのが特に印象に残っている。歯磨きももちろんそうだが、日常でも少しずつ自分のできることを続け何事も自分の力にしていきたい。



## \*\* 救急法講習会を行いました \*\*

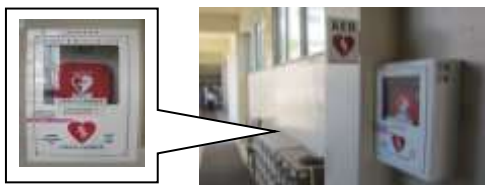
5月19日(木)に救急法講習会(AEDも含む)を行い、運動部員約150名の生徒が参加しました。講師は東三河きゅうきゅうくらぶより小山さんと大竹さんの2名を招き、受講者は訓練用の人形やAEDを使った心肺蘇生法の実習を真剣に取り組みました。

AEDは、学校以外にも公共施設を中心に、人が多く集まる場所に設置されています。もし、倒れている人を発見したら、躊躇せず勇気を出して行動してくださいね。大切な命を守るのはあなたですよ!

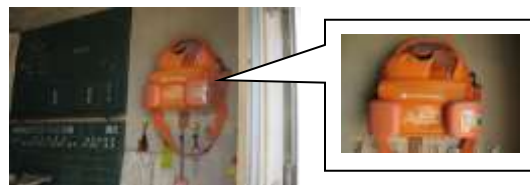


## 国府高校のAEDのある場所を知っていますか?

1・2棟間1階東通路



体育準備室入口



本校では、1・2棟間1階東通路と体育準備室の入り口の2か所にAEDが設置してあります。一度確認してみましょう!!

## ☆ けが予防（熱中症予防）講習会を行いました ☆

本校では昨年度より「学校管理下におけるけがの減少」を目標に取り組んでいます。今年度は、6月3日（金）にけが予防講習会を開催し、講師の中野博史さん（大塚製薬株式会社）を招いて、熱中症予防について講演していただきました。こまめな水分（塩分・糖分）補給の大切さ、朝食を摂る事の大切さはもちろん、何もしなくても体の水分が失われていくことなども教えて下さいました。生徒たちは、熱心に耳を傾けていました。今後の生活に活かし、暑い夏を乗り切ってほしいと思います。



### <生徒の感想>

- ・講演を聴いて一番大切なことは、十分な水分補給だと分かった。喉が渇いてから飲むのは遅いそうなので、意識して定期的に水分補給をしていきます。
- ・喉が渇いたと思った時、水だけをたくさん飲むと塩分濃度が薄まるのを阻止しようとして、喉の渇きを脳が押さえてしまい「自発的脱水」が起こるそうなので、水分だけでなく、塩分もとっていきたい。
- ・朝食をとっていない、寝不足などといった生活習慣も熱中症につながると分かったので、改めて体調管理の大切さが分かった。
- ・熱中症は、重症化すると死にもつながってしまうので、自分自身だけでなく周りの人（友達や家族）にも注意しようと思った。

## ～暑さへのからだの慣らし方～

暑い環境でも体温調節ができるようからだが暑さに適応した状態のことを「暑熱順化<sup>しよつじゅんか</sup>」といいます。具体的には、汗をかいたときに汗腺で塩分が再吸収される機能が高まります。すると、塩分が少なく蒸発しやすいサラサラした汗になり、効果的にからだを冷やせるのです。

この時季は、からだはまだ暑さに慣れていない状態です。梅雨の晴れ間や梅雨明けに気温が急が上がったとき、熱中症になりやすく、注意が必要なのはそのためです。

慣らし方

**その1** 軽い運動などでからだを動かし、汗をかく

**その2** 冷房の設定温度は高めに。涼しい時間帯には外気を取り入れる



日本スポーツ振興センター利用状況（学校管理下での傷病により病院を受診した件数）です。

今年度も部活動のけがが多く発生しており、全体の約65%を占めています。けがを減らすために一人一人ができることを考え、行動にうつしていきましょう！

日本スポーツ振興センター報告状況  
(6月8日現在)

