

保健室だより

No.4 R4.7

宮城第一高等学校 保健室

なかなか出口の見えないコロナ禍の学校生活ですが、春季体育大会や歌合戦など、夏休み前の行事を無事終え、いよいよ夏休みです。3年生は受験勉強モードに加速が付き、それどころではないかもしれませんが、まずは4月からの4か月を頑張った自分に「おつかれさま」の一言と休息タイムのご褒美をあげてください。皆さんの夏休みが充実したものになりますように。心身共に元気に過ごしてくださいね。

夏休み中にぜひ! 健康診断結果を確認

三者面談の際に「令和4年度定期健康診断結果について」を配付しています。また、各種検診の結果については個別に配布済みです。

勉強も部活動も、全ては健康な体で行ってこそ成果が伸びるというもの。健康の自己管理は自主自律の基本的内容です。保護者の方とも一緒に確認し、必要に応じて医療機関で受診しましょう。

*受診後は、「再検査受診報告書」を記入のうえ、保健室へ提出してください。



歯科健康相談 校医さんより

顎関節の違和感・痛み

生活習慣が強く関係しているそうです。特に“ほおづえをつく”姿勢は、顎の関節に負担となるので注意しましょう。また、スマホなどを使う時に下を向く姿勢も、首や目以外にも顎関節に影響を及ぼしているそうです。思い当たる人は、意識して直していきましょう。

むし歯

治療は一回で終了とはいかないので、大学等の入試前、時間に余裕があるうちに是非済ませておくよう勧められました。

「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よね。

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と言われています。一般的な500mL入り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もあります。

ポイントは「のどが渴く前」

- のどが渴いてからだと、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



おぼえていますか？ AEDのあるところ



生徒昇降口（エレベーターの横）



第二グラウンド

どこにあるのか分からない人は、登下校や体育の授業の際に確認しておきましょう。

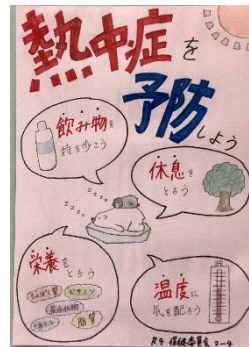
7月20日（水）に、希望者対象の救命法（AED）講習会を実施しました。仙台市青葉区消防署の相澤勉所長を迎え、心肺蘇生法やAEDの使用方法等を17名の生徒が受講しました。ほとんどの生徒が初めての受講でしたが、講師の説明をしっかりと聴き、実技にも熱心に取り組みました。

仙台市内の救急車到着までの所要時間は約8分だそうです。救命の連鎖4つのうち、2番目の「心停止の早期認識と通報」と3番目の「一次救命処置」は、その場に居合わせた人たちで行う必要があります。救急車到着まで傷病者の命を繋ぐ鎖です。今回の講習で得た知識と技能が、いざという時の行動の後押しになれば嬉しいです。

保健委員がポスター作成しました

前期保健委員会の活動の一つとして、ポスターを作成しました。

2つのテーマ「熱中症予防」「新型コロナウイルス感染症予防」にそって、各クラスの保健委員が工夫を凝らして描いています。校舎内の廊下などに貼ってありますので、ぜひ見てください。



こんな人は

熱中症の
危険あり！



思い当たることは
ありませんか？

- 睡眠不足
- 熱がある
- のどが痛い
- カゼをひいている
- 下痢をしている
- 朝ごはんを食べていない



< 8・9・10月のカウンセリング >

カウンセラー：村山宙子先生

8月 19日（金）*夏休み明け（集会の日）

9月 1日（木） 13日（火） 27日（火）

10月 5日（水） 21日（金）

★申し込みは、担任または養護教諭へ★