

ほけんだより7月

★新しい人間関係の中での1学期がようやく終わります。期末試験や提出物は大丈夫ですか？すべてをクリアした状態で夏休みを迎えましょう。保健室から治療勧告をもらっている生徒は、夏休みに必ず受診しましょう。

FIRST AID 「熱中症」を深く理解しよう！

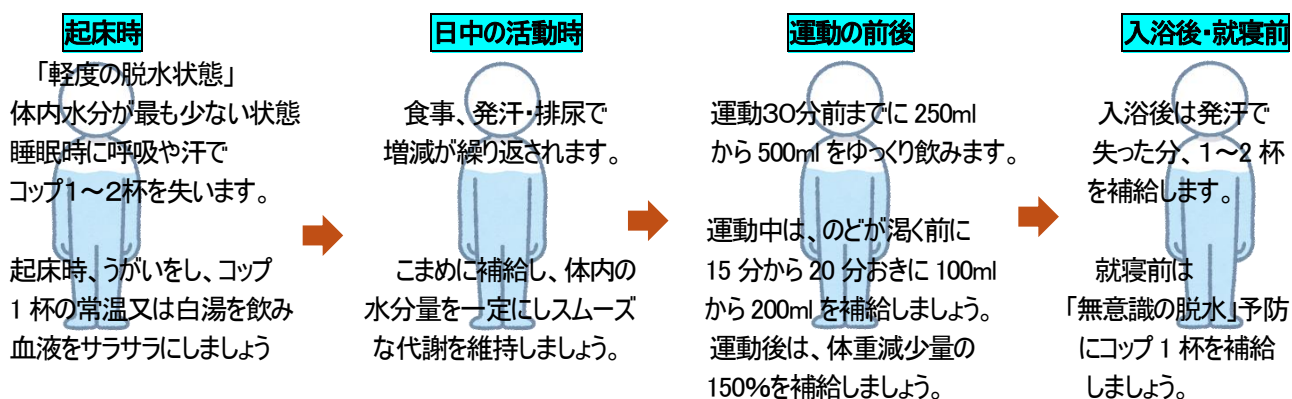


熱射病 は ゆでたまご???



●熱中症とは、高温多湿な環境に身体が慣れず体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体の中に熱がこもってしまう状態のことです。**症状として、めまい・頭痛・足のつり。重度では、意識障害やけいれんを引き起こします。**重症の「熱射病」では脳内温度は42度を超え何かしらの後遺症が残るとされています。42度を超えると、体内の熱に弱いタンパク質から変性が始まり元には戻りません。又、人間の体は60%が水分ですが、そのうちの10%の水分を失うとけいれんや循環機能の低下を引き起こし、20%の水分を失うと死に至ります。

●1日の活動に応じた必要な補給量は下の通りです。食事から1L、飲料としてコップ6～8杯を補給します。



●運動時の水分補給について「何を飲めばいいの？」

！「のどが渇いた…」と思う時はすでに2%の水分が失われていて、パフォーマンスは20%低下しています！！

★スポーツドリンクは大きく2種類に分かれます

1. **アイソニック(等張性)飲料**・・・ヒトの安静時の体液と同じ浸透圧に調整された飲料。水分・塩分・糖分がバランスよく吸収されるため運動前後の水分補給や長時間の運動に適しています。

2. **ハイポニック(低浸透圧)飲料**・・・ヒトの体液より低い浸透圧に調整された飲料。水分やミネラルが腸管で素早く吸収されます。運動中・運動後の大量の発汗時、熱中症発症時に適しています。

※スポーツ飲料には、糖分・塩分が含まれていますので、平常の水分補給は水や茶(緑茶・麦茶等)で十分です。

※こんな時はためらず 119 番通報を ➡ けいれん・意識混濁(質問に答えられない・ペットボトルを自力で開けられない)
応急処置 ➡ 衣服をゆるめ、脇下・首筋・腿の付け根を冷やして外部からの放熱をうながします。

●自分の命は自分で守りましょう

こんな生活はNG!

✖ 睡眠不足・・・自律神経が乱れ、**体温調節機能が低下します**。熱がこもりやすくなり、熱中症リスクが急激に高まります。
又血圧・血糖のコントロールが不安定になり、**免疫力の低下や肥満を促進します**。



✖ 朝食を抜く・・・起床時はすでに「軽度の脱水状態」です。**午前中から脱水とエネルギー不足が進行します**。朝ごはんは睡眠中に失われた水分・塩分を補給し、「活動モード」に切り替える熱中症対策の重要なスイッチです。



⚠ **自覚症状は身体の悲鳴！！自分の体のスペアはありません。身体を大切にしましょう。**

先日参加したセミナーで、こんな話がありました。

『いじめの原因を探して遡ると、いくつかの理由にぶちあたる。割と多いのが、人前で他人の悪口を言いふらして、そうしている自分に気づいてない。言われた方も本人に文句言えば良いのに、今はこれをSNSに挙げてしまう』こういう例が増加中とか。想像付くー。こじれる予感しかしない。ネットなんか使わないで、ちゃんと話し合しましょう。早い人は今年、1年生でも再来年には多くが成人を迎える。もう大人の階段の終点は、すぐそこまで来ています。他人に頼らず自分で、きちんと正しい言葉で、気持ちを伝えあえる人であれ。

ところで町中をぶらぶらして、ふと空き地に気づきます。「ここ、どんな建物が建ってたっけ？」と考えても、もはや記憶の地引き網には何もかからない。何だか寂しい気持ちになります。これは、人に対しても同じです。というわけで、最初は葬祭の話になります。

年を取ると親戚がドンドン減ってゆきますが、葬儀を終えると、その後何年にもわたって時々思い出しては確認することが1つあります。それは、声。

亡くなった人の声を、ちゃんと覚えてるかな？って思い出して確認しちゃいます。その声で、どんな言葉をかけてもらってたかな？って。今のところ、24年前に亡くなってる祖母から5年前に亡くなった父までは大丈夫。ただ、祖父は小6で亡くなって、さすがに45年も昔の話なので、声が思い出せません。おじいちゃんの声、どんなだったかなあ。写真はたくさんあるので顔を忘れることはないけれど、声って意外に意識してないと忘れてしまうものかも知れませんね。

さて今日は、1年生を対象に熱中症予防講座を行いました。今年の夏はスーパーエルニーニョでかなりの猛暑と予報が出ていますが、年々気温が上がり、本当に暑い。バイクなんか駐輪してしばらくすると、アスファルトにスタンドの足がめり込んでたりします。そんな環境なので、少しでも熱中症になるリスクを下げ、命を危険から遠ざけるために、この講座を開催しました。予防方法は様々ありましたが、私が注目したのは、表面にもある『朝食を食べましょう』でした。

私や数学の柳生先生が愛してやまないバイクを例に取れば、朝食を食べないで登校するというのは、燃料が入ってない空のタンクで走り出そうとするのと同じ

だと思います。バイクはタンクがカラだと走らないので、この点非常にわかりやすい。でもみんなは、本来走れる状態ではないのに走っちゃいますよね。そこに無理が生じる。

結局、朝食を食べられる人というのは朝きちゃんと起きるし、おそらく睡眠時間も確保できているのだろうし、様々な準備などにも時間に余裕がある状態なんだろうと思う。であれば、課題をやる時間も登校時間にも余裕が持てて、急がなくて良いから事故に遭うリスクも当然下げられるだろう。朝食を食べるということ1つを軸にして設計するだけでも、1日の生活リズムがずいぶん整うように思います。みんな是非、朝食を食べるために何時に起きて、そのために何時に寝て、寝るまでに何をやるかという段取りを組んで…等という具合に、朝食を中心にすえて1日のスケジュールを組んでみてはいかがでしょう。健康にとっては、規則正しい生活が一番良いんだと思いますよ。

話変わりますが、今年の今ごろ、私は休職して肩の療養に励む中、毎日平均13～14kmの距離を、パンツまで汗びっしょりになりながらウォーキングしていました。その際冷えた水を持って行きますが、2時間も歩いていると最後の方は飲めなくなります。水だけだと、次第に体が受け付けない感じになるんです。考えた結果、ラムネを食べながら水を飲んでいました。今日の講座でも言ってましたが、ミネラルなどが失われている時に水だけを補給すると、体内バランスが悪くなるので余計悪いとか。ラムネは、バランスを取るのを補助してくれていたか、単純に甘みが付いて飲みやすくなるのか。似た感じで、体調が本当に悪いときにはOS-1がおいしく感じると聞きます。このウォーキングの際の水が飲めない頃合いは、OS-1がおいしく飲めたかも知れません。私は一度もOS-1がおいしいと思ったことがないので、飲んでみたかったな。

先日、美術の会議で、生成AIがテーマの会議がありました。試しにchatGPTに、今回の浜東祭のポスターを描かせてみました。

結果、なんか新海誠っぽいけど、…悪くないな。



美化しポート

6月22日分

第1回目のトイレ清掃状態チェックです。

【男子】

おおむね良い清掃具合だったようですが、外トイレは便器壺の中の清掃が若干不足気味の様子。よろしくお願いします。

個室のトイレトーパーはホルダーセット+予備1個が標準仕様ですが、予備がない個室がちらほらあった様子。用を足し終えてほっとした瞬間に紙がない恐怖は筆舌に尽くしがたいので、予備1個は確実に用意をお願いします。

【女子】

まず、清掃云々の前に使用方法を見直して欲しい。男子も読むのであえて書きませんが、排便他で汚せば、自分でそうとわかと思う。自分が付けた汚れは、自分で清掃していただきたい。そのために全個室にブラシがセットされています。そして清掃担当

の生徒諸君は、残念ながらそうして残された汚れも全て清掃するのが仕事なので、よろしくお願いします。

最後に、日常清掃に関して。

掃除当番さんが掃除をしにくなかったら、千人近い人間が日々活動する校内なんか、あっという間にきったない空間になります。病気が発生せず安全な学習環境の構築には、掃除当番の役割が非常に大きいのです。私は今年度から担任になり、奥まった場所のトイレから教室へと清掃場所が移りました。そして、大勢の生徒が入り乱れる中で清掃することがいかに困難かを実感しています。

そこをお願いします。当番が掃除をしている最中にまわりをうろうろしたり、他のクラスからわざわざ呼びに来て早く終われと急かしたりなどは、絶対にしないでいただきたい。