

コロナ禍で学んだ「感染予防行動」を、場面に応じて実践しよう！

# 保健だよ！

令和6年6月  
本巣松陽高校  
保健室(島崎)

6月21日、東海地方も梅雨入りしました。ジメツとした湿度の高い日本の梅雨は、不快指数が高く体調を崩しがちです。片頭痛、月経痛、自律神経失調症状(立ちくらみ、倦怠感など)での保健室利用が増えています。

対策は、保健委員が校内放送で案内した「暑熱順化(しょねつじゅんか)」と「汗活(あせかつ)」。暑熱順化とは、体が暑さに慣れて適応することです。夏バテ知らずの体づくりをしましょう。

## この時期の過ごし方で夏バテの危険度が変わる

### 暑熱順化すると



- ① 体温の上昇を察知して、汗をかき始めるタイミングが早くなる。
- ② 順化した人は、発汗後の水分補給で体液量を回復しやすい。



体調不良・夏バテになりにくい

### 手軽にできる暑熱順化の方法

- ① 半身浴で汗をかく
- ② ウォーキングで汗をかく
- ③ 自転車をこいで汗をかく

毎日30分程度運動すれば、1週間～10日程度で順化します。



## 「冷房病」に気を付けよう

学校では、「室温が28℃以上の時」、「不快指数が75以上の時」にエアコンを入れます。例年、エアコンの冷風や、水泳の授業後の「冷え」による体調不良者がみられます。温度変化が大きいこの時期は、予め天気予報を確認し、衣服の調節や生活習慣を整え、元気に過ごしましょう。

### 症状

- 手足の冷え
- 腹痛
- 便秘・下痢
- だるさ
- 食欲不振など



### 予防法

- エアコンの冷風が直接当たらないようにする
- 温かい飲み物や食べ物で体を温める
- 寒い時は、下着やベストで調整する
- 教室内に限り、**タオル**を肩からかける、**ひざ掛け**の使用可



# 『薬物乱用防止講話』を行いました

～ 薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」～

6月13日(木)に、もとす薬剤師会の若山とし子先生(前学校薬剤師)、竹内政洋先生(現学校薬剤師)、北方町保護司の鈴木浩之様をお招きし、全校生徒で講話を聞きました。

薬物乱用の危険性、私たちの身近に潜む薬物や誤った情報、誘われた時の断り方、家族・友人・社会への影響、オーバードーズって何?といった内容について学びました。

## みなさんの感想を紹介します!

- 自分がどんな状況にあったとしても絶対に薬物に触れたくないと思った。自分だけでなく周りの人にも迷惑をかけてしまうのだとわかった。
- 断る勇気を持つことが大切だとわかった。困った時は信頼できる大人に相談したいと思った。
- 今はSNSで薬物が扱われることが多く、自分の身近にもあると知って怖いと思った。
- 自分の気持ちを楽しんだり、快感を得るものは1回でも全て薬物乱用であることがわかった。
- カフェインや市販薬でも薬物乱用になりかねない。使用方法をしっかりと守って使っていきたい。
- たばこ1本で寿命が4分縮むこと、副流煙は7mも飛んで行くことを初めて知った。
- 猿の実験で、薬欲しさにたくさんボタンを押していたことから中毒性がとても強いことを知った。



## ～速やかに受診しましょう 目標受診率50%～

すべての健康診断が終わり、検査や治療が必要な人には治療勧告書を配付しました。(歯科検診のみ全員に結果を渡しました)

「健康診断で要受診となった時、放置せずに速やかに受診行動をとること」は生涯にわたり健康に過ごすための大切なスキルです。本校では年度末受診率50%以上を目指しています。

(※岐阜県高校平均33.1% 岐阜県保険医協会「2023年度学校健診後治療調査」参照)

ぜひ、7～8月に検査や治療を勧めてください。  
健康に関することで心配なこと、学校で配慮することがあればいつでも担任または保健室へご連絡ください。  
受診後は、『受診報告書』を保健室へ提出しましょう。

