



鹿児島工業高等学校保健室

2学期がスタートしました。

今年の夏は、パリオリンピック、パラリンピックが開催され夜遅くまでテレビに釘付けだった人もいるのでは？生徒の皆さんも部活や勉強、面接練習、アルバイト等に励んでいたことでしょう。体験したことや感動したことその積み重ねが心と体を成長させてくれると思います。

「秋」の楽しみ方もあなた次第です。「食欲の秋」だけにならないように読書や運動をバランスよく取り組んで、朝からスッキリ起きて元気に学校生活を送りましょう

朝がニガテ スッキリ起きられないのはどうして？

生活リズムがズれてしまった？

元々体内時計は25時間。生活リズムはすれやすい仕組みになっているため、整えるにはコツが必要です。まずは眠たくても同じ時間に起きて朝日を浴びるところからスタート。



よくねむれていないのかも？

眠る前のコンディションを見直してみましょう。室温は眠りやすい温度に。寝る前にはカフェインをとったりお腹一杯食べたりせずに、メディアからも離れましょう。



体質や病気が原因のことも

生活を見直しても上手くいかないときは「低血圧」「起立性調節障害」などの体質や病気が原因になっていることもあります。気になることがある人は保健室でも相談に乗りますよ。



- ①会議室前
- ②体育教官室入口
- ③伊敷グラウンド（弓道場下）
- ④鹿工寮

いざというときのために、一度確認しておきましょう。

全国版救急受診アプリ(愛称「Q助」)



アプリのマークはこんなイラストです。

総務省消防庁が、住民の緊急度判定を支援し、利用できる医療機関や受診手段の情報を提供するため、緊急度判定プロトコル ver. 2（家庭自己判断）をもとに作成したアプリです。

該当する症状等を画面上で選択していくと、緊急度に応じた対応が表示されます。もしもの時に役立つかもしれません。

興味のある人は、一度検索してから、アプリを利用してみてください。



救急車の呼び方



119番通報をすると、救急隊の人からこんなことを聞かれます。できるだけ落ち着いて、はっきり答えましょう。



- 救急ですか？ 救急ですか？
- 救急です
- どうしましたか？
- (誰が・いつから・どうしたか・どんな状態か)
- 場所はどこですか？
- 〇〇市〇〇番地です。近くに〇〇があります
- 名前と連絡先を教えてください
- 〇〇です。電話番号は〇〇〇〇〇〇です

★大運動会の練習が始まります。

10月12日(土)は大運動会です。いよいよ練習が始まります。まだまだ暑く、熱中症の予防を各自で取り組むことが大切です。こまめな水分摂取はもちろん、休憩時間は、靴下を脱ぐなどしてからだの熱を逃がしましょう。



打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です



いざという時のために覚えておきましょう

イテテ... 筋肉痛を防ぐコツ



スポーツの秋がやってきました。慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいるかもしれませんね。

筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

軽い運動習慣

日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

ウォームアップ・クールダウン

血流が良くなって筋肉が柔らかくなり、疲労も軽減されます。



あなたの爪は大丈夫？

自分の爪は伸びすぎていませんか？保健室で指摘される人や伸びすぎてけがをした人もいました。スポーツや実習、衛生面から考えても爪を短く切って清潔にすることは大切です。保健便りのメールが来た日は、爪切り日に見ませんか？

今日は爪切り日！！



★ カウンセラー来校日

9月 5日(木).....13:30~15:30

9月 18日(水).....9:00~11:00

10月 1日(火).....13:30~15:30

10月 17日(木)....13:30~15:30

希望する生徒、保護者は保健室または

担任へ申込みをしてください。希望者が多く予約が取れない場合があります。7月号に相談機関を紹介していますのでそちらも御利用ください。

