



# 健康だより No. 3

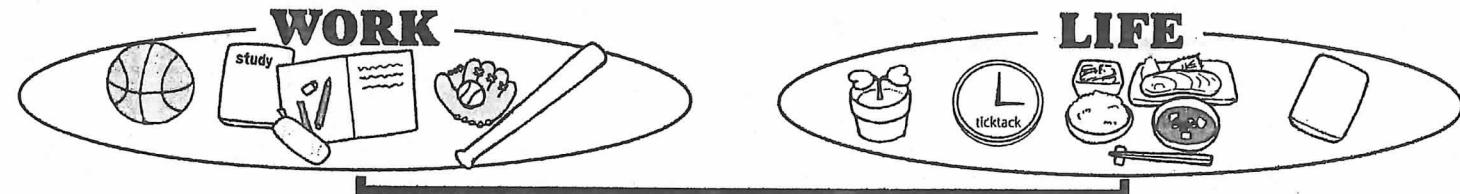
鹿児島県立種子島中央高等学校 発行日：平成 29 年 7 月 20 日



一学期も今日で終わり、いよいよ夏休みです。夏休みは、さまざまな体験を通して、心と身体を一回り大きくする絶好のチャンスです。特に3年生にとっては、自分の進路と対峙し頑張る時です。チャンスを自分のものにするためには、健康で過ごすことが何よりも大切です。自覚を持ち、生活リズムを守った「夏季の健康管理」を心がけましょう。

いつもより、時間に余裕もできます。むし歯の治療、眼科の受診、気になる症状の受診など、夏休みのうちに済ませましょう。

I 夏休みの  
生活の心がけ  
・・・各自で  
気をつけよう！・・・



ワーク（勉強・部活動）・ライフ（生活リズム・気分転換）バランスを大切に

<p><b>勉強</b></p> <p>元気+充実のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●具体的な目標を持つ。</li> <li>●健康に負担のかからない計画で。</li> <li>●休養や気分転換のための時間をとる。</li> </ul> <p>ときどき目を休めよう</p> <p>ノートや参考書など、近い距離を見続けていると、目を動かす筋肉が疲れてきます。1時間に1回ぐらいは、遠くをながめて、目を休ませましょう。</p>	<p><b>元気で充実した夏休みを！</b></p> <p>元気+充実のポイント</p> <p>起きる時間が3時間遅れると…</p> <p>起きる時刻が3時間遅い生活を2日間続けると、体内時計が約45分、後ろにずれることが分かれています。夏休みの間も、いつものペースで。</p> <p>※参考：「健康づくりのための睡眠指針2014」厚生労働省</p>
<p><b>部活動</b></p> <p>元気+充実のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●水分補給をじゅうぶんに。</li> <li>●ウォーミングアップ・クールダウンをきちんと行なう。</li> <li>●しっかり休養をとって、疲労回復。</li> </ul> <p>お風呂で疲労回復</p> <p>シャワーで汗を流すだけでなく、湯船につかることで、血行がよくなり、筋肉の疲労をやわらげることができます。</p>	<p><b>生活リズム</b></p> <p>元気+充実のポイント</p> <p>起きる時間が3時間遅れると…</p> <p>起きる時刻が3時間遅い生活を2日間続けると、体内時計が約45分、後ろにずれることが分かれています。夏休みの間も、いつものペースで。</p> <p>※参考：「健康づくりのための睡眠指針2014」厚生労働省</p> <p><b>気分転換</b></p> <p>元気+充実のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●1日のうちに、短くても、好きなことを楽しむ時間をつくる。</li> <li>●ぼんやりできる時間も必要。</li> <li>●過ぎたことは忘れるのも大切。</li> </ul> <p>体を動かしてリフレッシュ</p> <p>涼しい時間に散歩をしたり、軽いストレッチングをしたりして、体を動かすと、気分がスッキリしてリフレッシュできます。</p>

## II 「ヒアリ」もし刺されたらどうすればいい?

強い毒を持つ「ヒアリ」が神戸港などで見つかっている。ヒアリは、刺されるとやけどをしたような痛さがあるので「ヒアリ」と呼ばれている。体長は3~6mmで赤茶色。南米中が原産だが貨物と共に生息域を広げている。

ヒアリに刺されると、ひどい痛みがあり、腫れるほか、人によっては強いアレルギー反応を示し非常に低い確率ではあるが死亡例もある。しかし、刺されてすぐに命にかかわる可能性は低い。すぐに病院で適切な処置が行われれば、ほぼ確実に助かる。

しかし、楽観視すべきではなく、痛みによるショック症状や過敏症への移行の可能性などもあり、危険な有毒生物であることは間違いない。

連日の報道を受けて神経質になり、見つけたありをむやみに殺すことはやめてほしい。在来種のアリがいればそこに飛来した女王アリが巣にくくヒアリの繁殖を抑制できる。つまり身近なアリが助けてくれる。…南日本新聞(平成29.7.16)参照…

※ ヒアリの対処法や生態をよく知っておきましょう。



## IV 夏休みのうちに受診をしておこう!



むし歯や視力低下で、受診の必要な生徒には、受診勧告書を配布しています。夏休みを利用して受診しましょう。また、治療途中の人は、継続して最後まで済ませましょう。今年から中種子町も医療補助があります。受診の結果は、担任の先生を通じて保健室へ提出してください。

※ 提出締め切りは、9月1日(金)です。

受診回数が多くて提出に間に合わないときには、保護者を通じて学校へ連絡してください。

## III 熱中症はなぜおこる?

いつもの場合

汗が蒸発するとき、体温を下げる  
皮膚に熱くなったり、血液を集めて、からだの外に熱を逃がす

体温がうまく調節される  
からだに熱がたまる

熱中症の場合

汗が大量に出る  
からだに水分が足りなくなる  
外も暑いので、皮膚の表面の熱が逃げにくい

熱  
中  
症  
予  
防

### 上手に水分補給しよう

軽い脱水状態のときはのどの渴きを感じません。

このため、

- ・運動を始める前に水分補給
- ・のどが渴く前に水分補給
- ・激しい運動をするときは30分に1回
- ・大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給
- ・冷たい飲料(5~15°C)を用意する

