

Health 8月

山口県立岩国工業高等学校 保健室

私たちのからだには「体内時計」と呼ばれる機能があります。睡眠や体温、血圧、ホルモンの分泌等の基本的な機能は、約24時間のリズムを示すことがわかっています。この約24時間周期のリズムは概日リズム(サーカディアンリズム)と呼ばれます。

体内時計に最も大きな影響を与えるのは「光」です。夜遅くまでスマホを触っていたり、朝遅くまで寝て太陽の光を浴びる時間が遅れてしまうと、体内時計を合わせることができず、体内リズムは乱れてしまうのです。(朝から怠い、欠伸が出る、食欲が無い...)

後1週間で2学期がスタートしますね。生活リズムがズレてしまった人は、早目に戻しておきたいですね。(早寝、早起き、朝ごはん+朝の健康観察=元気に登校)

ヤバイ(;´Д`)

<8月の保健目標>



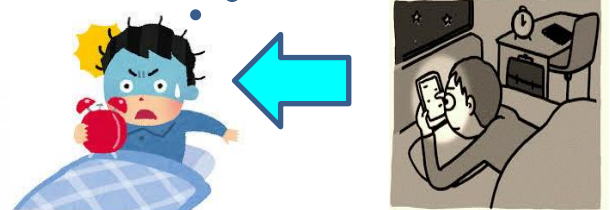
『熱中症対策とケガの予防に努めよう』

残暑が厳しいので、大き目の水筒を持参してください。



<朝>

<前日の夜>



各種検診等日程

新型コロナウイルスの影響で延期していた各種検診等を下記の日程で実施します。毎年4月の身体計測時に学校で実施している「運動器」の事前検査(各家庭では4月に実施済み)ができていない1、2年生を対象に、最初の体育の時間に実施します。3年生で新たに気になる個所が見られる場合は、内科検診時に直接相談してください。(8月31日(月)~1年生身体計測を入れています。)

項目	日時	対象	場所
1 運動器チェック	体育の時間	1・2年生	体育館又は保健室
2 内科検診	9月3日(木)	13時30分~	3年生
	9月10日(木)	13時30分~	1年生
	9月17日(木)	13時30分~	2年生
3 眼科検診	9月14日(月)	13時40分~	3年生、2年生UG
	9月28日(月)	13時40分~	1年生、2年生ME
4 耳鼻科健診	8月27日(木)	13時30分~	2年生及び気になる生徒
5 歯科検診	9月10日(木)	13時45分~	1年生、2年生ME
	9月14日(月)	13時35分~	3年生、2年生UG

* 検査器具の関係上、本年度は耳の検査を実施できません。気になる人は各自で受診願います。



新型コロナウイルス感染防止対策『新しい生活様式』(改訂版)

◎人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。

◎会話をする際は、可能な限り正面を避ける。

◎外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。

◎帰宅後、まず手や顔を洗う。人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える。シャワーを浴びる。

◎手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。(手指消毒薬の使用も可)

2学期も『手洗い』『マスク』『換気』『朝の健康観察』『ソーシャルディスタンス』を守ってお互い気持ちよく生活しましょう。