

ほけん だより

令和5年度
豊橋工科高校 全日制 保健室

そろそろ、心身が学校モードになってきた頃でしょうか。慣れてきた反面、疲れが出てくることもあるかも。そんな時こそ、食事や睡眠などの日々の生活を丁寧にしていきたいですね。



まだまだ続く暑さ。引き続きしっかり水分補給。同時に…
カフェインの摂りすぎに注意して

健康に影響のないカフェイン摂取量目安
※1日あたり/欧州・カナダなどでの基準

子ども・青少年	体重1kgあたり2.5mg
大人(18歳以上)	400mg

エナジードリンク
80~150mg/1本
※各製品の表示で確認。

コーヒー
約90mg/150ml

緑茶
約30mg/150ml

過剰摂取すると、めまいや心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠、下痢や嘔吐が起こります

令和5年度 愛知県学校保健会 県立学校部
保健研究大会に参加してきました

保健委員(2E白井・竹本)

講演会報告

髙塚勇人さんの講演を聞いて演題「命の授業
気持ちと身体はつながっています。
感小青・気持ちの暴走 → 行動力の暴走につながる
行動結果重視より 気持ち重視が大成功
自分の気持ちを考えるそして自分を大切にする。
「心は見えないでも心遣いは見える。
想いは見えないでも想いやりは見える」
勇気を出して信頼で好きな人に相談しよう。



分科会(生徒保健委員会発表)報告

熱中症予防とユニセフ活動についての報告を聞いて! 半田農業高等学校 松平高等学校
半田農業高校ではWBGT値を測定していました。松平高等学校ではユニセフから教材を借りて文化祭で発表していました。

WBGT値とは?
暑さ指数と呼ばれて熱中症を予防するための目的

気温	暑さ指数	運動は原則止
30℃以上	31以上	厳重警戒
31~35℃	28~31	警戒
28~31℃	25~28	注意
24~28℃	21~25	ほぼ安全
24℃未満	21℃未満	

グリーンカーテン
ゴーヤ以外でもパッションフルーツを使ったグリーンカーテンを設置していました。
使ったパッションフルーツは寒天デザートにしてゴーヤでは出来ない加工品も作ることが出来た

エチオピアの地雷について
アジアとは13歳の少女で水汲みに毎日8時間費やして家族一人あたり1リットルにも満たない水を運んでいます。

地雷について
地雷は紛争や大規模な暴力が絶つていない国々で多くの被害が起きています。以前まで地雷処理は金属探知機を使っていましたが今は日本の企業の重機を使って処理することも可能です。

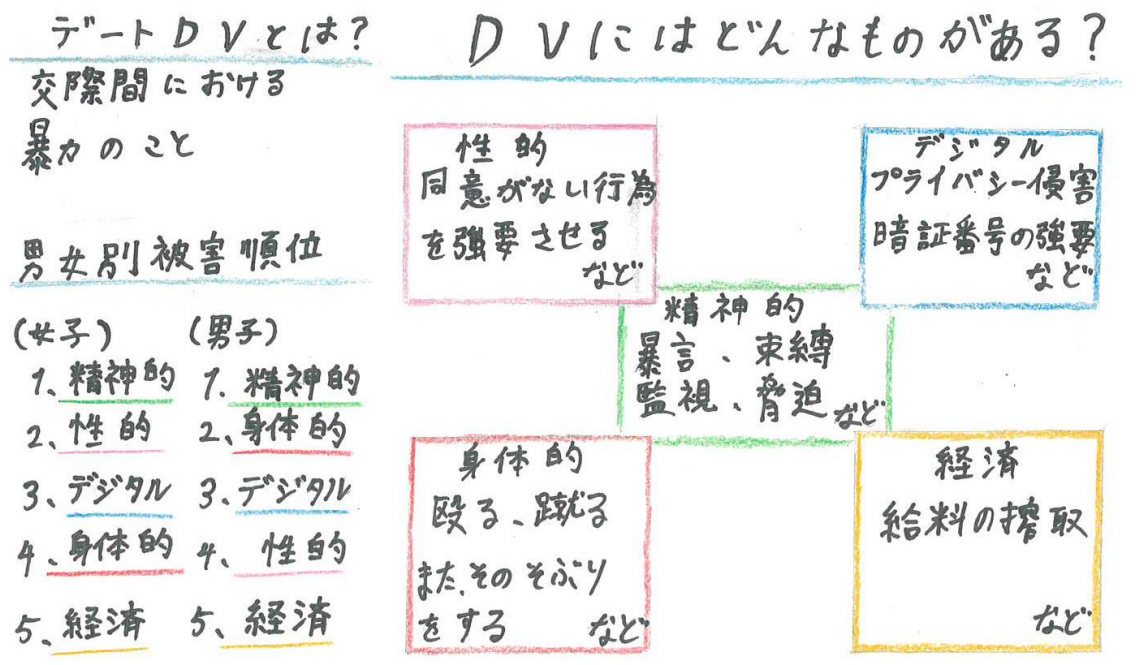
今回聞いてみてグリーンカーテンにも他の方法があった地雷についても改めて知れて良かったと思いました。

今月のセクロロジーを学ぼう

保健委員(2A石黒・河合/2U森下・渡辺)

#4 学校保健委員会
「デートDV予防
啓発講座」

7月10日(月)に開催した学校保健委員に、2年生とPTAのみなさんが参加し、講師の都築さやか先生からデートDVやその防止策について学びました。



デートDVを防ぐ境界線

