

ほけん だより

令和7年度
豊橋工科高校 全日制 保健室

2学期は行事がたくさんですね。盛り上がるけれど、非日常はちょっと疲れます。まだまだ暑いけれど、食欲の秋でもあるので、おいしいものを食べて、元気に乗り切りたい！

No.4

9月

9月24日～30日
結核・呼吸器感染症
予防週間

予防するためには？

- ◆こまめな換気 ◆咳エチケット ◆手洗い・消毒 ◆健康的な生活で免疫強化
- 2週間以上続く咳や微熱、だるさは、結核の可能性も。医療機関を受診して。

厚生労働省が、地方自治体や関係団体の協力を得て、結核予防等に関する普及啓発を行っています。

結核は呼吸器感染症のひとつ。呼吸器感染症は空気を通して広がるため流行しやすく、これまでも、SARSや新型インフルエンザ、コロナなど、世界でパンデミックを起こしてきました。

体育祭を全力で楽しもう！

前日から盛り上がりすぎて、寝不足で当日体調不良…、体調があんまりよくないのに、無理して大げが…。そんな体育祭、残念すぎる！
楽しく思い出に残る体育祭にするためのポイントをまとめました。さあ、チェック！！

前日

24

- ✓ 爪を短く切る
自分やまわりの人を傷つけないために。足の爪も忘れずに！
- ✓ タオル、帽子、日焼け止め準備
屋外で過ごす時間が長いので、あると安心。
- ✓ 十分な睡眠をとる
睡眠不足は、熱中症やけがの原因に。また、パフォーマンスの低下にもつながります。



当日

25

- ✓ 体調チェック！不調時は無理をしない
発熱などの体調不良がある場合は、残念ですが、お休みしてください。
- ✓ 絶対に朝ごはんを食べてくる
睡眠同様、朝ごはん抜きは、熱中症やけがのもと。エネルギー、塩分と水分を補給！
- ✓ 水分は多めに！
自販機のは、売り切れてしまうかも…。いつもより多めに準備を。



おすすめはご飯とお味噌汁
コンビニやインスタントのものもあり

競技前・後

- ✓ ウォーミングアップとクールダウン
競技前は筋肉の緊張をほくしてけがの予防を。競技後はリラックスして疲労軽減。
- ✓ こまめな水分補給で熱中症対策
体調が変だなと感じたら、早めに申し出てください。



マスクをしている人は時々外して休憩を

準備を万全に整え、思いっきり体育祭を楽しんでください

愛知県学校保健会 保健研究大会 参加報告

丹羽 てる美 さんの講演

「心と身体の健康を支える睡眠のチカラ」 を聞いてきました

●睡眠のチカラって？

☆ 記憶を整理・定着させる！



- 深い眠りの時 → 単語や道など、暗記系の記憶が定着
- 浅い眠りの時 → 運動や体を動かす記憶が定着
- 夢をみている時 → 感情の処理をしたり、有益な情報以外を忘れたりする

→ 眠っている時間によって整理・定着させている内容が違うから、毎日同じ時間に寝ることが大切！！

☆ 眠ると、運動や技術がアップ！ ☆ 免疫力アップ！

●どれくらい眠ればいいのか？

最低でも6～7時間が目安だけど、必要な睡眠時間は人それぞれ。

☆ 朝 すっきり起きられる

☆ 日中 眠くならない

} 睡眠が足りている状態

●睡眠の質を上げる習慣

朝 ☀️

昼 ☀️

夜 🌙

- 定刻に起きる
- 太陽の光を浴びる
- 朝ごはんを食べる
(タンパク質大事)

- 昼寝は15時ころまでに、15～20分程度で
- よく体を動かす

- 明るい場所に行かない
- カフェインを控える
- 温めのお風呂につかる
- スマホ、PC、テレビは寝る30分前までに



睡眠で脳や体や肌など、いろいろなことが変わるといことが印象に残った！
適切に睡眠をとって、健康に生きていきたい！
代表保健委員