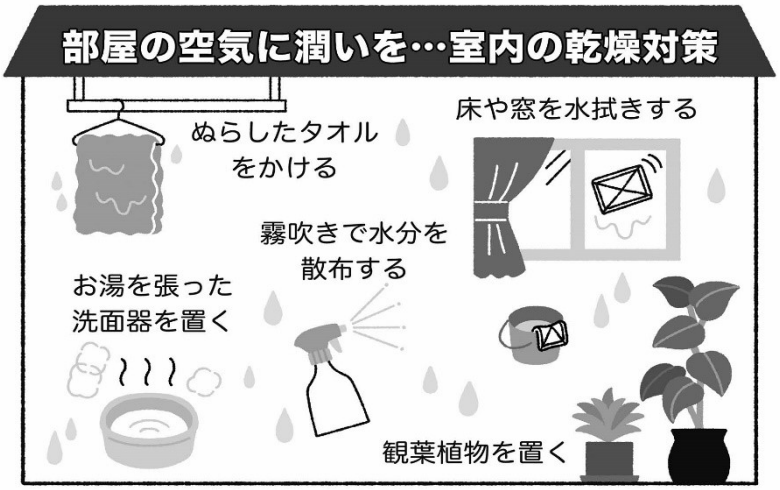
保健だより 12月

島根県立松江東高等学校
保　健　室
令和５年１２月

部屋の空気に潤いを…室内の乾燥対策



現在、インフルエンザの流行に併せて、新型コロナウイルス感染症も微増している状況です。年末年始で人の移動が多くなりますので、今後の感染状況に注意していく必要があります。

３年生の中には、これから進路の試験を受ける生徒がたくさんいます。また、１、２年生でも部活動の大会などがこれからある生徒もいます。

皆さん一人一人が気持ちを引き締めて、冬休み中も感染症対策を引き続き行ってください。そして、生活リズムが崩れないよう気を付けてください。

知ってる!? 時間栄養学

「時間栄養学」という言葉を聞いたことがありますか？　「時間栄養学」とは、何をどれだけ食べるべきかという従来の栄養学にプラスして、「いつ食べるべきか」という視点を盛り込んだ研究です。最近では、コンビニでも「時間栄養学」を意識した商品が販売されているので、気になっている人もいるかもしれません。

「いつ食べるべきか」という視点は、生活リズムを見直す意味でも大切です。たとえば、夜中にスナック菓子や甘いお菓子を食べていませんか？　朝ごはんをちゃんと食べていますか？　自分の健康のために、食生活を見直しましょう。

特別なこと？　身近な薬と「薬物乱用」

「薬物乱用」という言葉から、みなさんはどんなイメージをもつでしょうか。多くの人は覚せい剤や大麻、またはタバコやアルコールなどといった、法律で所持や使用が禁止・制限されている薬物などを思い浮かべるかもしれません。確かにこれらは、依存症をはじめとして心身に深刻な影響を及ぼすものが多く、その乱用の広がりは長年にわたって大きな社会問題になっていますね。

では一方、普段から私たちの身近にある薬はどうでしょうか。実は、一般的な誰もが使っている薬でも、同じようなことが起こりうるのです。ドラッグストアやコンビニ…最近では、薬はいっそう手に入りやすくなり、私たちの生活に浸透してきました。しかし、用法・用量を守らなかったり、本来の目的から外れた使い方をしたりすれば、こうした薬でもやはり「薬物乱用」にあてはまるのです。

薬は、どんなものでも『リスク』を伴います。絶対に忘れないでくださいね。

〇救急時の対応について

生活の中で、誰かの生命にかかわるような事に遭遇した時に、自分だったら何ができるだろうかと考えたことはありますか？今年度も学園祭体育の部に備えて、前期保健委員会では日本赤十字社松江支部の方をお招きして救急蘇生法と AED の使用方法や担架での搬送方法を学びました（下記写真参照）。

～保健委員の感想より～

・自分だけでは力が足りなかったり、長時間の心臓マッサージは安定感がなくなったりすることが分かったので、人を呼んで、協力することが大切だと思いました。いざという時に、即座に対応できるようにしたいです。

・今回は、迷いもなく心臓マッサージや AED の使用ができたけど、実際は、人の命に関わることなので、怖くなり、迷いが出てくると思いました。声掛けや救急車への連絡、AED を持ってくることはできるので、頑張ろうと思いました。

講師の先生から、高校生だからできませんではなく、誰かの命を救うために自分ができることは何かを考え、大きな声を出して応援を呼ぶことや、AED を取りに行く、救急車を呼ぶということも重要な人命救助なので、怖がらずに勇気を出して積極的に行ってほしいと話がありました。

皆さんが住んでいる地域や、普段の出かけ先のあらゆる場所に AED が設置されています。突然のことの備えとして、地域のどこに AED が設置されているかを知っておくことは何より重要なことと思います。