

ほけんだより 7月

巖木高校
保健室
R6.7.1

4～6月の約3か月、みなさんにとってどんな前期前半でしたか？体調を崩さないようにした、欠席・遅刻をしないようにした、部活動を頑張ったなど、それぞれの頑張りがあったと思います。

25日から夏休みに入りますが、エアコンのきいた涼しい部屋に籠りきりにならず、適度に運動も取り入れながら健康に過ごしましょう。熱中症対策もしっかりして、インターンシップや夏季特課、部活動等に取り組んでください。夏休み明けも元気に会いましょう！！

夏バテしやすい生活

もうすぐ夏休み ×



1日ごろごろする



冷たいジュースばかり飲む



エアコンの設定温度が低い



夜ふかし



朝ごはん抜く

暑さに負けるな！
夏バテ知らずさん
さめがして

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。



熱中症が起こるのは炎天下だけじゃない！

プールで
一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



お風呂で
熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿度がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

睡眠中に
眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

対策の基本はこまめな水分補給。
朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



虫に刺されたら



流水で洗う



かきむしらない



冷やす



ひどい時は病院へ

対策として

- ・危険な場所に近づかない
- ・長袖長ズボンで肌の露出を減らす



熱中症に 気をつけよう

7月と8月のスクールカウンセラー来校予定日のお知らせ(^_^)

熱中症を予防するには、以下の生活習慣をしよう！

- ① 睡眠をしっかりとる
- ② 入浴や軽い運動で汗を流す
- ③ 栄養バランスの良い食事をする
- ④ のどが渇く前に水分補給をする

7/3 (水) ・ 7/11 (木) ・ 7/19 (金)
 ・ 7/26 (金) 午後
 8/2 (金) ・ 8/7 (水) ・ 8/22 (木)
 ・ 8/29 (木)
 ★夏休み中も来校されるので、相談ある人は担任
 又は保健室まで連絡してください。

被害者にも加害者にもならないために



SNSで誰かが書いていた
悪口の投稿を拡散した
けなのに、訴えられた。

簡単な作業で10万円。高校生でも
OK! と言われて引き受けた「闇
バイト」だった。気づかないうち
に、犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にも
のってもらっていたら個人情報特定され、「ばらされた
くなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

夏休みは自由な時間ができる
分、普段とは違うトラブルに巻
き込まれることがあります。自
分の言動ひとつで自分を含めた
誰かが傷つく可能性を想像する
ことが大切です。

困ったときは
迷わず大人に相
談を。

