

ほけななもり 7月 夏休み号

三和高校保健室

7月24日は土用の丑の日。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防すると良いとされています。うなぎや梅干し、瓜（キュウリやスイカ）など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物はたくさんあります。好き嫌いせず、しっかり栄養をとって元気に夏を過ごしましょう！



熱中症 予防

熱中症

おこりやすい日

- ▶ 気温が高い
- ▶ 湿度が高い
- ▶ 風が弱い

おこりやすい人

- ▶ 暑さに慣れていない人
- ▶ 体力のない人
- ▶ 体調の悪い人
- ▶ 睡眠不足の人



熱中症 症状別重症度

I度	めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など	→	涼しいところで休ませ、 水分・塩分を補給する	
II度	吐き気 体がぐったりする 力が入らない など	→	衣服をゆるめ、 氷のうなどで体を冷やす	
III度	全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など	→	すぐに 救急車を呼ぶ	

こんなときは 水分補給

「のどが乾いた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。

- 朝起きた時、寝る前
- 運動前後、運動中
- お風呂に入る前、入った後

• 飲み物は水・麦茶・スポーツドリンク！
• 飲む時間を決めて、必ず水分補給！

熱中症で保健室に来室した生徒に「水分はとった？何を飲んだ？」と聞くと、「ミルクティーを飲みました」「オレンジジュースを飲みました」と答える生徒がいました。この時期はたくさん汗をかくため、水や麦茶、スポーツドリンクのほうが水分補給には効果的です。またクーラーの効いた涼しい部屋にいて、喉が渇かず水分補給を忘れがちです。“授業が終わったら飲もう！” “10時になったら飲もう！” というように水分補給をする時間を決めておくこともオススメです。

夏休みが始まります！ 夏休みの計画はできていますか？夏休みも規則正しい生活リズムで！そして、自分の健康は自分で守ろう！

被害者にも加害者にもならないために

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。

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。

SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散しただけなのに、訴えられた。

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。

夏休みにあるチャンスって？

夏休みには大きなチャンスがあります！

それは、**あなたがもっと健康になるチャンス**です。

1学期の健康診断で、受診のお知らせをもらったあなた。まだ病院に行けていないなら、時間のある夏休みに行きましょう。お知らせをもらっていないあなたも、健康のことで心配ごとがあるなら、おうちの人と相談して、病院でみてもらいましょう。

2学期、さらに健康になったあなたに会えるのを楽しみにしています。

保健室からのお知らせ

●7月のカウンセラー来校日●

- 3日（水）9:30～12:30
- 10日（水）9:30～12:30
- 17日（水）9:30～12:30

カウンセリングを利用したい場合は、担任の先生か保健室までお知らせください。

体がだるい… それ、クーラー病かもしれません

屋外

血管を拡張させ、体の熱を外に逃がす

室内

血管を収縮させ、体の熱を外に逃げないようにする

暑い屋外と寒い室内を何度も行き来すると、血管を拡張・収縮させる自律神経が乱れ、体調が悪くなる。冷房は高めの温度に設定しましょう。