

ほけんだより



志布志高等学校 保健室 平成30年7月11日

忙しかった1学期も残りわずかとなりました。夏休みはどのように過ごす予定でしょうか？

自由時間が増える夏休みは、普段できないことに挑戦するチャンスです。同時に、あなたの思考力が問われるときでもあります。夏休みの長さは、みんな同じ。その中身を決めるのはあなたです。

健康で、充実した夏休みを過ごして下さいね！！



健康診断がすべて終了しました

4月から6月にかけて、内科/歯科検診/心臓検診/尿検査/胸部レントゲン検査/身体測定などを実施しました。異常があった生徒へは、「結果のお知らせ」というプリントで、病院受診を勧めています。治療が終わったら、受診結果報告書を担任か保健室に提出するようになっていきます。提出しない場合は、健康状態の把握が出来ないので、学校行事や部活の試合等へ参加できないことがあります。夏休みは治療のチャンスです。普段、勉強や部活で忙しくて受診、治療できなかった人がたくさんいるようです。この機会に健康診断で見つかった項目や、気になるようなところがあれば、なるべく早めに受診・治療を済ませましょう。



夏期休業中のメディアとの付き合い方について

自由時間が増える夏休み…スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなど振り返るとメディア漬けで1日が終わってしまうという日が多かった。というような夏休みはとても残念過ぎます!!

『ノーメディア』の日を作りましょう。そこで、いつもは出来ない「勉強」「読書」「体づくり」「趣味」「家族との会話を楽しむ」など機器類からは得られないものをたくさん吸収して下さい!!

特にスマホ・ケータイの使用の仕方には注意が必要です。

- ① 利用時間を決める
 - ② 個人情報・悪口はネット上に書かない
 - ③ ネットで知り合った人とは絶対会わない
- 上記のようなルールをきめて、トラブルに巻き込まれないようにしましょう!! 有意義な夏休みになるように使用すること。

夏休みの健康管理について ~健康管理をしっかりしましょう~

1日中冷房のある部屋にいと、体力を消耗します。暑い夏ですが、いろいろな活動をし、力を蓄えるのに大事なときです。室内でじっとしていると、2学期からの学校生活に支障がでることもあります。自分で体調管理に気をつけながら、行動をして欲しいと思います。夏は熱中症にも十分注意して下さい。裏面に熱中症について載せてありますので、よく読んで熱中症予防に心がけましょう。

夏休みに注意して欲しいこと

<p>☆ クーラーのかけすぎ</p> <p>長時間 使用せず</p> <p>☆ 外気温との差は5℃以内</p>	<p>☆ 夜ふかし</p> <p>睡眠時間をしっかり確保しよう</p>	<p>☆ 深夜の外出</p> <p>夏休みの解放感に流されはいて、暗い夜道は危険がいっぱい</p>
<p>☆ 食事抜き</p> <p>暑くて食欲が出なくても、3度の食事はしっかりとろう</p> <p>お菓子の食べすぎにも注意!</p>	<p>☆ 清涼飲料水の飲みすぎ</p> <p>オシロイ... 糖分のとりすぎが心配...</p> <p>汗をかいたり、のどがかわれたときは水やお茶を飲もう</p>	

★知って防ごう熱中症★

明日はクラスマッチです!
飲み物,タオル,帽子を
忘れずに!!

蒸し暑い体育館などで激しい運動をしたり,強い日差しのなかで長時間すごしたりすると,頭痛・めまい・けいれん・意識消失といった症状が起こります。熱中症は、命にかかわることもあります。予防法を知っていれば防ぐことができます。熱中症は室内でも起こります。喉が渇いたと感じなくても,こまめに水分を補給しましょう!

熱中症が起こる条件は?

- ☆激しい運動によって体内に熱が生産される
- ☆暑い環境に体が十分対応できない

日差しが強い

湿度が高い



気温が高い

風が弱い

熱中症かな?と思ったら...



☆すぐに涼しいところで休んで,水分をとりましょう。
また周りの大人(先生)に知らせましょう。

こんな症状が起こったら,熱中症かも!?

軽

中

重

☆涼しい場所に移動し,衣服をゆるめて,水分・塩分をとり,休みましょう。



☆涼しい場所に移動し,衣服をゆるめて,水分・塩分をとり,休みましょう。自分で水分・塩分をとれなければ病院へ行きましょう。

☆意識がないときは,すぐに救急車を呼びましょう。その後,涼しい場所に移動し,衣服をゆるめて,水や氷で,首,わきの下,足の付けねなどを冷やしましょう。

熱中症予防は?

運動前の健康管理はとても大切です。

朝食を食べる

午前中はハードな運動に気をつけましょう。

水分をしっかり取る

水分補給はこまめにしましょう。

十分な睡眠を

早めに寝ましょう。

体調を保つ

生活リズムを整えましょう。

※自分の体調を十分に把握し,無理をしないで取り組むようにしましょう。