

# ほけんだより

令和2年7月号  
兵庫県立西脇高等学校 保健室

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑い夏を元気に乗り切るためにも、いつも以上に生活リズムに気をつけて過ごしましょう。そして、こまめな水分補給と休憩を心がけ、熱中症を防ぎましょう。



## 《7月の検診予定》

日時	検診項目	対象生徒	場所
2日(木)13:25~15:15	内科検診	3年2・4・5組	保健室
6日(月)13:25~15:15		3年1・6組	

## 《7・8月のキャンパスカウンセリング》

月	日時	備考
7月	9日(木)13:25~16:25	※希望する人は、担任または養護教諭まで連絡してください。
	15日(水) 8:40~11:40	
	22日(水) 8:40~11:40	
8月	4日(火)13:00~16:00	
	24日(月)13:00~16:00	

## 夏の疲れに食事、睡眠、もうひとつは？

暑さで体がだるい、疲れがとれないという人はいませんか？

「バランスのとれた食事」、「十分な睡眠」に加えて、「お風呂に入る」を実践してみましょう。

### どうしてお風呂がいいの？

- ◆ぬるめのお湯に浸かると、副交感神経の働きでリラックスできる。
- ◆クーラーや冷たい食べ物などが原因の夏の冷え性にもよい。



### オススメの入浴方法

- ◆入浴前に水分補給をしておく。
- ◆38~40℃のぬるめのお湯にゆっくり浸かる。(15~20分)
- ◆食欲が低下している時は、お腹を温める半身浴でもOK。



### 健康診断の結果について

各検診で異常が見つかった人には、「検診結果のお知らせ」を渡しています。時間がない、面倒くさい…と病院へ行くことを後回しにしていると、症状が悪化して、治療に時間がかかることもあります。できるだけ早く専門医を受診するようにしましょう。病院受診後は、「受診結果報告書」を学校へ提出してください。

先日、1年生のある保護者の方より不織布マスクを寄贈いただきました。大切に使用させていただきます。ありがとうございました。



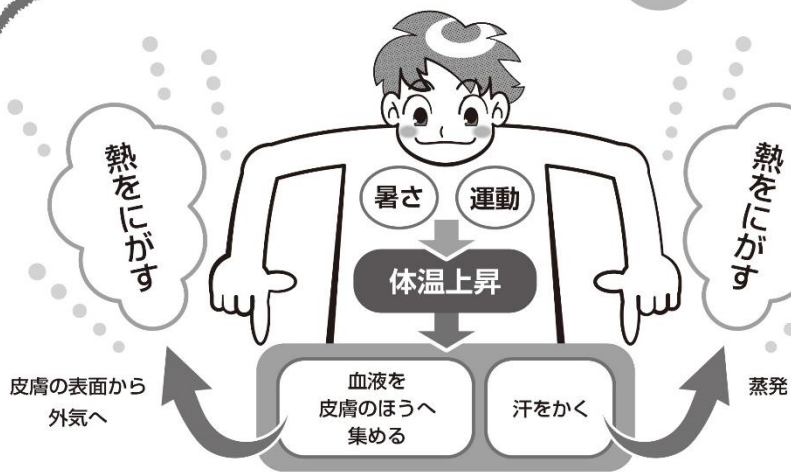
ポイント  
汗

# 暑い！を乗り切ろう

熱中症

熱をにがすポイントは

汗



体温をうまく調節できなくなると  
熱中症に…



汗をだすには

## 水分補給

が大事！

のどが渇く前に水分をとりましょう

塩分もあわせてとりましょう

スポーツドリンク、  
塩分を含むアメ・  
タブレットが  
おすすめ



④④④



爪を指で強く押さえ、  
色が戻るのに  
時間がかかったら

脱水症状の  
サインかも

## 今日の熱中症危険度チェック!!

当てはまる日は  
気をつけよう!

環境は…

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった



身体面は…

- 風邪ぎみではないか？
- 寝不足ではないか？
- 水分はきちんと摂っているか？
- 運動を普段からしているか？  
(久しぶりではないか？)



熱中症の応急処置は  
あわてず・すみやかに

うちわやタオルなどであおぐ

脇の下・首・足の  
付け根を冷やす

衣服をゆるめて  
涼しい場所に寝かせる



スポーツドリンクなどを  
飲ませる

無理やり飲ませる  
ことはやめましょう

意識がない場合は、  
救急車を呼びましょう