

ほけんだより



NO4. H29.7.7
小牛田高等学園
保健室

3週間の実習おつかれさまでした。辛いことや、大変だった経験は皆さんの心を大きく成長させてくれます。目には見えませんが、きっと皆さんの心も大きく成長したと思います。

さて、7月に入り暑さも本番となってきました。今年の夏は、とても暑くなると言われています。こまめな水分補給、こまめな汗の処理をして快適な夏を過ごしましょう。

ねっちゅうしょうたいさく

熱中症対策の3つのポイント

①朝食・給食は必ず食べる

空腹状態は、体調不良の大きな原因のひとつです。また、朝食や給食には、熱中症対策に欠かせない塩分が含まれています。残さず食べてエネルギー補給・塩分補給をしましょう！



②喉が渴いていなくても休み時間ごとに水を飲む

喉が渴いてる状態は、熱中症の初期症状です。喉が渴く前に、こまめに水分補給をしましょう！



③睡眠は7時間以上とる

良い睡眠をとることによって、熱中症の7割を予防出来るという話もあります。寝る予定時間の30分前には、テレビや携帯電話の電源は消して、寝る環境を整えましょう！



汗をかいたらすぐにふき取ろう！

気温が高くなればなるほど、人は汗をかきます。汗をかくと臭いが気になる時がありますよね。でも、実は汗そのものが臭いのわけではないのです。汗が衣類につき、雑菌が繁殖するため臭いが強くなってしまいます。雑菌の繁殖を防ぐために、汗をかいたらすぐにふき取るようにしましょう！



◆汗を拭くときのポイント！

①汗をすぐにふき取れるように、タオルやハンカチを持ち歩こう！

ハンカチは、汗をよく吸収するタオルハンカチがオススメです。

②汗を拭くときは、肌にタオルを押しつけるように優しくふき取る。

ゴシゴシこすってはいけません！

治療はお済みですか？ 【保護者の方へ】

6月で今年度の健康診断が全て終了しました。所見のある生徒には、受診勧告書を渡しています。受診が済みましたら、保健室まで提出をお願いします。なお、保護者の判断で受診しない場合も、その旨をご記入いただき、ご提出をお願いします。

