

ほけんだより7月

平成30年7月20日
鹿児島県立武岡台高等学校
保健室

いよいよ夏休みです。3年生は受験に向けて、1・2年生はこれからの進路選択に向けて動き出すと思います。何事も健康な体があってこそ力が発揮できます。暑さに負けないように体調を整え、有意義な夏休みを過ごしてくださいね。



夏休みは治療のチャンス!!

健康診断で疾病等の疑いがあった人に「治療勧告書」を出しました。何ももらわなかった人は「疾病等の疑いがなし」ということです。治療勧告書もらった人は、必ず夏休み中に病院を受診してください。特に3年生は冬の受験本番の前にしっかり治しておきましょうね。

また、未受診の項目がある人にもお知らせを渡しました。健康診断は毎年必ず受けることになっています。必ず夏休み中に検診を受けるようにしてください。

治療をした人、検診を受けた人は、勧告書についている終了証明の紙を保健室まで提出してください。

SNS
それ、送って大丈夫?

Q あなたには、ネットで知り合った同い年で同性の友人がいます。最近その友人から「自分の体のことで悩んでいる。画像を送るから、あなたも裸の画像を送ってほしい」と言われました。さて、あなたならどうする?

1. 相手を信頼しているので送る
2. 写真を送ることはできないと断る

ネットで知り合った人物が、まったく別人の写真を使い年齢・性別を偽ってやりとりしていた…という例は多くあります。写真を送ってしまい「この写真をばらまくぞ」と脅される事件も起こっています。

また、何気なくアップした写真から行動範囲や住所を特定されることも。その情報、本当に送って(アップして)大丈夫? ボタンを押す前に、一度考える習慣を。

熱中症に注意!! どんな症状?

危険度

軽	めまい・立ちくらみ 筋肉痛・大量の発汗
中	頭痛・吐き気や嘔吐 身体のだるさ・力が入らない
重	高い体温・手足のけいれん 意識がなくなる、混濁する

大丈夫だと過信せず、早めの対応を!

救急車!

熱中症かな?

涼しい場所で休みます

からだを冷やします

スポーツドリンクを飲みます

- ★冷やすのは首・わきの下・足のつけ根
- ★水をかけてうちわであおいでもよい
- ★水分と塩分の補給が大事
- ★水分補給ができない時や、回復しない時は、病院へ