

保健だより7月



徳之島高等学校
保 健 室
令和6年7月1日

先月23日、奄美地方は平年より6日早く梅雨が明けたと発表されました。同じ頃、鹿児島本土では線状降水帯が発生し、大雨警報や避難指示が出ているのを見て、南北 600kmという鹿児島県の広さを痛感しました。

さて、あと3週間で待ちに待った夏休みがやってきます。7月中は補習が続きますが、いつもに比べると少し時間に余裕ができ、ほっとすることでしょう。そこで気をつけてほしいのが体調管理です。これまでピンと張っていた緊張の糸が緩むと、身体も油断をして体調を崩しやすくなります。気を抜いてゆっくりできるのはいいですが、規則正しい生活リズムは崩さず、元気に夏休みを過ごせるといいですね。

スクールカウンセリング日程

実施日 令和6年7月10日(水)

場 所 本校小会議室 2

相談時間 1人あたり20分程度

なお、この日は1年生全員と3年生総合学科に向けた「SOS の出し方に関する教育」を予定しているため、十分な相談時間がとれない可能性があります。御了承ください。



健康診断がおわりました

夏休み中に **治療** しよう

4月から6月にかけて、各種健康診断を実施しました。歯科健康診断の結果は全員に、その他の健康診断の結果は異常・有所見者のみに配付しています。また、健康診断の日に欠席等で受診できていない生徒へも、受診のお知らせを配付しています。それぞれ御確認ください。

ふだん忙しくてまだ病院に行けていない人は、ぜひ夏休みを利用して受診・治療を行ってください。



被害者にも加害者にもならないために

SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散しただけに、訴えられた。

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。

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を特定され、「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。



熱中症 が起こるのは炎天下 だけじゃない！

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

対策の基本はこまめな水分補給。

朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



熱中症予防の原則5か条

- ① 環境条件を把握し、それに応じた運動・水分補給を行う。
- ② 暑さに徐々に慣らしていく。
- ③ 個人の条件を考慮する。
- ④ 服装に気をつける。
- ⑤ 具合が悪くなった場合は早めに運動を中止し、必要な処置をする。



暑さに負けるな！

夏バテ知らずさん
をめざして

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。



熱中症の症状

軽症



立ちくらみ・めまい
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など

重症



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など



参考：「健」7月号，スポーツ事故防止ハンドブック