

ほけんだより 7月

宮城県工業高等学校 保健室

猛暑だった昨年と打って変わって、どんよりとした天気が続いていますね。もうすぐ夏休みに入りますが、月末からは例年並みの暑さがやってくるとの予報です。急に暑くなると、体が暑さに慣れていないために体調を崩しやすくなります。規則正しい生活とバランスのとれた食生活で楽しい夏休みを過ごしてください。

なんだから寝れない!!



こんなNG習慣ありませんか?

布団の中でスマホやゲームをする



昼間にまったく体を動かさない



朝寝坊大好き



夕方以降にコーヒーなどでカフェインをとる



体にも心にもとても大事な睡眠。時には心の不調から眠れなくなる場合もあります。何も心当たりがないのに眠れないという人は、保健室へ相談しに来てくださいね。

夏休みは治療のチャンス



今年度の健康診断で所見のあった生徒には受診のお知らせを配付しています。

普段は勉強や部活で忙しく、なかなか受診できないという人も多いと思いますが、比較的時間に余裕ができる夏休みを利用して治療に取り組みましょう。

今、痛みや症状がなくても、徐々に悪化していくこともあります。高校生活を楽しく過ごすためにもぜひ受診してください。

毎日SNSを使っているあなた こんなことをしていませんか?

スクショ 回し

一部の人しか見られないトーク画面のスクリーンショットを、参加者の許可なく他の人に見せるのはプライバシーを侵害する行為です。内容によっては大きなトラブルになる場合もあります。

個人情報 の公開

たとえ「匿名」でも、顔写真や学校名、部活のことなどを公開していたら、個人の特定は簡単。その情報から、友だちの個人情報までバレしてしまうことも。



SNSでのやりとりが増える夏休み。

自分も友だちも傷つけることのないように、投稿前に少しの配慮を。

熱中症の予防から対応まで

正しいのはどっち？

部活での水分補給は

- ① 運動を始めたから、こまめに水分補給
- ② 始まる前に水分補給。
途中もこまめに水分補給

軽い脱水ではのどの
渴きを感じません。水
分は不足する前に補給
しましょう。「運動の
前」にも水分補給を。
答えは②。



30分に1回は休憩を

たくさん汗をかいた時には

- ① お茶や水を飲む
- ② 塩分をふくむスポーツドリンクを
飲む

上がりすぎた体温は、
汗の蒸発で下がります。
多量の汗をかくと体に必
要な水分と塩分が失われ
るので塩分補給も大切。
答えは②。



塩分量は0.1~0.2%

水分をとれない時は

- ① 無理に飲ませない
- ② 少しでもいいので、
なんとか飲ませる

意識障害がある時に無
理に飲ませると、気道に
入る危険があります。吐
き気で飲めない時は、胃
腸の動きが鈍っています。
答えは①。



すぐに病院へ搬送

冷やし方は

- ① 両側のわきの下・首筋・足の
つけ根を冷やす
- ② おでこをジェルタイプのシートで
冷やす

わきの下・首・足のつけ根には太い
血管があります。ここで冷やされた血
液が体内に戻ると、体温が下がります。
答えは①。熱中症にはジェルシートの
効果はありません。

ぬれタオルを当て、
うちわであおぐ方法も

予防
する

対応
する

どっちが危険？

- ① 暑い中、毎日運動している人
- ② 暑い日に急に運動を始めた人

暑さに慣れると3
~4日で汗を上手に
かき、3~4週間で
むだに塩分を出さな
くなります。答えは
②。暑さに慣れない
うちは熱中症に注意。



どちらも無理は禁物！

炎天下での服装は

- ① 襟元までピッタリフィットした
黒系の服
- ② 黒系でなく、通気性のいい
ゆったりした服

ゆったりした服で体の
表面に風を通し、熱と汗
を早く逃がしましょう。
黒系の服は放射熱を吸収
しやすいので避けま
す。答えは②。



炎天下では帽子を

こむら返りが起こったら

- ① 足の使いすぎなので、
少し休んだら運動開始
- ② 熱中症かもしれないので、
涼しい場所で水分補給

筋肉に水分や塩分が不足
して起こる、痛みのあるけ
いれんがこむら返りです。
熱中症を疑い、対応します。
答えは②。



手足のしびれ・立ちくらみ
・気分が悪いときも要注意

救急搬送が必要なのは

- ① 意識がはっきりしない時
- ② 水が飲めない時

答えは①と②。ど
ちらも救急搬送が必
要と判断するポイン
トです。処置をして
も症状が改善しない
時も救急搬送が必要
です。



絶対1人にしない！