

保健だより 7月

2022.7.6
鬼怒商業高校 保健室

／ちょっとずつ＋こまめに／ 夏の水分ほきゅう

梅雨があけると、暑さがさらに厳しくなります。この時期、今までよりいっそう気をつけたいのは、やはり熱中症です。主な予防法として「水分補給」が効果的なことはみなさんもよく知っていると思いますが、水分は『ちょっとずつ』『こまめに』とすることがポイントです。

なぜ??

暑くなると汗をたくさんかきます。体の中の水分がどんどん出ていき、「のどが渴いた」と感じたときには、実際にはもう足りなくなっているのです。また、一度にゴクゴク飲むと尿量が増加し、水分が補給されていない状態になってしまいます。

夏の水分補給は『ちょっとずつ』『こまめに』が重要です。

清涼飲料水補給になっていませんか?



夏休み前に見直しを! 健康診断の結果



みなさんが楽しみにしている夏休みはもうすぐ。遊びはもちろん、勉強や部活動など、いろいろ計画を立てていることと思います。でも、休みに入る前に、必ずやってほしいことがあります。それは、今年度実施された健康診断の結果の「見直し」です。

受診・再検査の必要がある人にはすでにお知らせを配付し、休みを利用するなど、なるべく早めに医療機関に行ってほしいとお伝えしています。では、それ以外の人はどうでしょう。たとえば、前回の結果と見比べて、何か変わったことは? また、受診・再検査の必要はなくても、気になるところは? そうした部分にもあらためて注目し、考えるきっかけにしてほしいのです。

夏休み中はどうしても普段の学校生活とリズムが変わるため、厳しい暑さもあって体調をくずしたり、体力が落ちてケガをしたりするケースがみられます。『自己管理』という面からも、しっかり意識しながら過ごしてほしいと思います。



野球応援、熱中症に気をつけて応援しよう!

当日、あるとよいもの

- ① **帽子**: 日陰がありません。帽子は直射日光を防いでくれるので、できるだけあるといいですね。
- ② **タオル**: 濡れたタオルを首にかけると熱中症対策にもなります。
- ③ **スポーツドリンク等**: 水や麦茶には塩分が含まれていません。熱中症予防にはスポーツドリンクがおすすめです。
- ④ **酔い止め**: 乗り物酔いをしやすい人は、各自で用意しましょう。

前日夜～当日気をつけること

- ① 睡眠不足は体調不良を招きます! 必ず早く寝ること!
- ② 朝食をしっかりとること! 普段朝ご飯を食べない人も、スープ、ヨーグルト、果物など、何かしらお腹に入れるようにしましょう。
- ③ 体調のチェック。体調がよくない場合は無理をしないこと。
- ④ 応援中はこまめな水分補給を心がける。



SNSの書き込みに気をつけて

まわりの友だちだけでなく、多くのひと々とやりとりできるSNS。便利に楽しくコミュニケーションできるツールですが、基本のルールやマナーを知らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。悲しく辛い思いをしないように、次のことを絶対に忘れないでね。



- ① 人の悪口を言ったり、批判したりしない
- ② 個人情報(住所や名前、年齢、学校名など)を書かない
- ③ 自分や友だちの写真を勝手にアップロードしない
- ④ 知らない人と、直接会う約束をしない

各検診の結果、再検査・治療が必要な人には三者面談時に「受診のお知らせ」を配付します。受け取った人は夏休み中に医療機関を受診し、『受診結果報告書』を担任または保健室へ提出してください。

