

令和 2 年 南砺平高等学校 保健室

今年はコロナの影響で、7月いっぱい授業が続きますね。特に3階や4階の 教室は日差しが強く、厳しい暑さが予想されます。

本校では、授業中でも水分摂取が可能です。喉が渇いていなくても、気づいたら水分を取るようして、熱中症を予防しましょう。

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?

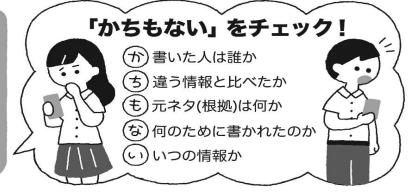
スクショ回し

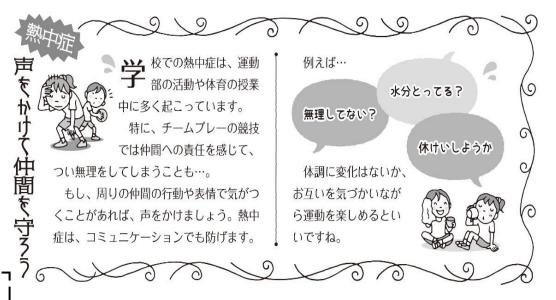
一部の人しか見られないトーク画面のスクリーンショットを、許可なく他の人に見せることは、プライバシーを侵害する 行為です。内容によっては大きなトラブルになります。

個人情報の公開

たとえ匿名であっても、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、友達の個 人情報までばれてしまうことも。

事実?デマ?





夏の強い味方 クーラー活用術

クーラー病(冷房病)にご注意を

厳しい暑さから身を守るために、エアコンはもはや必需品と言えるかも しれません。ただし、適切ではない使い方をすると、自律神経を乱し、肩こり、 便秘、だるさ、頭痛、足腰の冷え、など体調を崩す原因にもなります。

クーラー病(冷房病)予防ポイント

- ●設定温度は28℃くらいにする
- ●風を直接体に当てない(風向きを変えたり、上着を羽織ったりする)
- ●部屋に長時間こもって使わない
- ●寝るときはタイマーを設定する
- ●ストレッチなどの軽い運動をしたり、お 風呂につかったりして血行を良くする

クーラー病 (冷房病)とは だるさ (本の冷え) (本の冷え)