

# ほけんだより 7月



R5.7.20 平高校保健室

1学期も今日で最後！明日から待ちに待った夏休みですね。生活習慣に気をつけながら、充実した夏休みを送ってほしいと思います。夏休み明け、みなさんの土産話を聞けることを楽しみにしています。また、夏休みは治療の大チャンス！治療カードをもらった人は、早めに受診するようにしましょう。

## 夏休みの過ごし方



### ① 早寝・早起き・朝ごはん！

夏休みになると、生活リズムが崩れてしまいがちですよ。規則正しい生活習慣は、熱中症や夏バテの予防にもつながります。夜更かしせず、3食しっかりと食べましょう！

### ② 1日1回は汗をかこう！

クーラーの効いた部屋で過ごしてばかりいると、体が暑さに負けてしまいます。入浴や散歩など、無理のない範囲内で1日1回は汗をかきましょう。

### ③ 危険な誘惑はハッキリと断る！

お酒・夜遊び・犯罪行為等、行動範囲が広がる夏休みは危険な誘惑があるかも。強い意思をもって、ハッキリと断りましょう。

## くすりを正しく使用しましょう！

私たちの体には「自然治癒力」という自分自身で病気や怪我を治そうとする力が備わっています。それを手助けしてくれるのが「くすり」です。くすりの説明書には、用法・用量や使用上の注意が記載されています。説明書をよく読んでから服用するようにしましょう。

### 《飲むタイミング》

- ・食前…食事の1時間～30分前
- ・食後…食事の後30分以内
- ・食間…食事と食事の間、食事を終えて約2時間後（×食事の最中）

飲むときは…コップ1杯の水かぬるま湯で飲む



こまめな水分補給はもちろん、手の平を冷やすことも熱中症対策になるよ！

## 熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。	もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。	

## クイズ

### 汗っかきは誰？

汗っかきだと思う動物を選ぼう。



① ヒト ② ペンギン ③ ウマ

答え ①③

ヒトが汗っかきなのはみんな知ってるよね。実は、ウマも白い泡みたいな汗をかくだ。汗をかいて体温を下げて、暑い日も元気に過ごすためだね。ペンギンには汗腺（汗が出る穴）がないから、汗をかかないよ。

## 1学期の保健室来室状況（4/10～7/14の間）



体調不良の生徒が来室しているときは、保健室への来室を控えるなど引き続き配慮をお願いします。2学期も怪我無く、元気に過ごせますように！

これから約1か月間の夏休みが始まります。夏休み中にも相談したいことがあれば、気軽に保健室へ立ち寄ってくださいね。また、お家からでも相談できる機関があります。困ったときや話を聞いてもらいたいときなど、活用してみてください。

### ＜相談機関＞

- ・24時間子供SOSダイヤル
- ・よりそいホットライン（24時間対応）
- ・いのちの電話
- ・子どもホットライン

### ＜電話番号＞

- 0120-0-78310
- 0120-279-338
- 0120-783-556
- 076-443-0001

フリーダイヤル



電話以外に、SNSで相談することもできます。気になる人は、「子供のSOSの相談窓口」と検索して、HPを確認してみてください。