



ほけんだより

尾道南高等学校
保健室
令和7年 夏休み号

みなさん、1学期よく頑張りましたね。早く感じた人も、遅く感じた人もいます。今回のほけんだよりには、夏休みを楽しく過ごしたり、1学期で溜まった疲れをとるためのヒントが書かれています。ぜひ参考にしてみてください。2学期の始業式の日、みなさんに会えることを楽しみにしています！

7月・8月の保健目標～その1～

夏休みの健康管理に努める



健康診断の結果と、病院に行く必要がある人には受診用の紙も一緒に渡しますので、保護者の方と確認をお願いします。

時間がたっぷりある夏休みのうちに病院へ行って、夏休み明けに、結果を学校に持って来て下さい。

え～病院めんどくさ～い



行かなくても大丈夫でしょ！



・・・と思う人もいでしょう。しかし、病院に行かずに放っておくと、今は痛くないところがだんだんと痛くなってきたり・・・生活に困るほど目が悪くなってしまうたり・・・悪化してしまい、重大な病気になってしまったり・・・ということが起こってしまいます。数か月後や数年後の自分のために、今年の夏休みを活用して、早めに受診しましょう。



夏休みを楽しく・健康に過ごすために

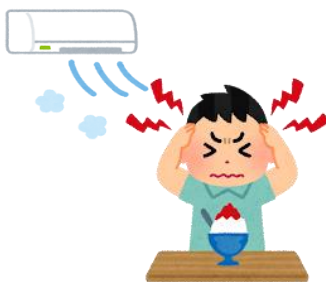


生活リズム



早寝より早起きから始めると生活リズムを戻しやすいです。

冷えすぎ注意



アイスや冷たい飲み物の摂りすぎ注意！
エアコンはタイマーを上手に使いましょう。

熱中症予防



室内で動いていなくても、なる可能性があります。詳しくは裏へ！

7月・8月の保健目標 ～その2～

ねっちゅうしょうたいさく
熱中症対策をする



そもそも、^{ねっちゅうしょう}熱中症って何ですか？

^{きおん}気温や^{しつど}湿度が高すぎると^{たいおんちようせつとう}体温調節等が上手にできなくなり、
^{からだ}体の中に^{なか}熱がこもってしまい、^{さまさま}様々な^{しょうじょう}症状が出る状態のことを
^い言います。



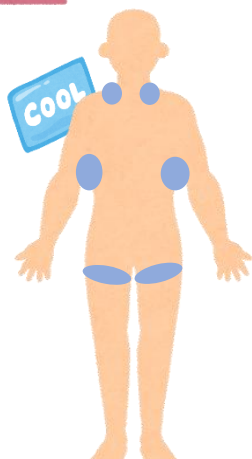
どんな^{しょうじょう}症状ですか？

^{けいしやう}軽症では^{めまい}めまいや^{たちくらみ}立ちくらみ、^{きんにくつう}筋肉痛から始まり、^{はじ}中等症では
^{ずつう}頭痛、^{おうと}嘔吐、^{けんたいかん}倦怠感や^{しゅうちゅうりよく}集中力の^{ていか}低下が起きます。^{じゅうしやう}重症になると、
^よ呼びかけに^{はんのう}反応しなかったり、^{ある}まっすぐ歩けなくなります。



なってしまったらどうすれば？

^{けいど}軽度の場合は^{ばあい}すぐに^{すず}涼しい^{ばしょ}場所へ行き、^{いふく}衣服を^{ゆる}緩めたり^ぬ脱いだり、
^{ほれいざい}保冷剤で^{くび}首や^{わき}脇、^{ふと}太ももの^{つけね}付け根を^{みず}冷やします。^{えんぶん}水、もしくは塩分と
^{すいぶん}水分を^{どうじ}同時に^{ほきゆう}補給できる^のスポーツドリンクを飲みましょう。



「ならない」ことが大切。「^{たいせつ}予防」をしよう！

良い^{なつやす}夏休みを！

- ☒ ^{かわ}のどが^{すいぶんほきゆう}渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- ☒ ^{すいみん}睡眠と^{しょくじ}食事をしっかりととりましょう。
- ☒ ^{つうきせい}通気性の^よ良い^{ふく}服、^{ぼうし}帽子や^{ひがさ}日傘を取り入れましょう。
- ☒ ^{きおん}気温だけでなく^{しつど}湿度にも^き気を付け、^{かつよう}エアコンを活用しましょう。

