

ほけんだより 7月

令和元年7月 小川工業高等学校 保健室

いよいよ夏本番。楽しい夏をすごすには、暑さに強い体づくりが欠かせません。基本はバランスのいい食事、十分な睡眠です。また、暑いからといって涼しい部屋ですっと過ごすより、適度な運動を続けて暑さに慣れるのも大切です。こまめな水分補給と休憩も忘れず、熱中症を予防していきましょう。

熱中症予防の基本！



バランスのいい食事



十分な睡眠



汗をかく習慣をつけよう



こまめな水分補給



日陰等涼しい場所での休憩



体調が悪いときには
運動を控えよう

部活動中の熱中症にも気をつけて

運動で大量の熱が発生するため、熱中症の危険は高くなります

熱中症の発症が多いのは

- 7月下旬から8月上旬
- 中学・高校1，2年生
- 野球、ラグビー、サッカー、剣道、柔道
- ランニングやダッシュ



予防のために

- 暑さに慣れないうちは無理しない
- 運動を始める前と、のどが渇く前のこまめな水分補給
- 汗をかいたら塩分も補給

1ℓの水に1~2gの食塩

- 冷たい水で水分補給

深部の体温を下げ、体に早く吸収されます

- 暑い日、湿度の高い日、風のない日は無理をしない。

薬物乱用防止教室を行いました

7月12日(金)に本校の体育館にて、宇城警察署スクールサポーターの和久田満治さんを講師としてお招きして、薬物乱用防止教室を行いました。

以下は講演後の感想の抜粋です。

- 最初は軽い気持ちではじめても、効果が切れると、また使ってしまうというループに入ってしまうことが一番恐ろしかったです。
- DVDであったように、自分があんな風になってしまうのは本当に嫌だと思いました。
- 薬物には絶対に近づかないようにしようと思いました。
- 薬物は自分だけでなく家族まで迷惑がかかってしまいます。友達や先輩など誰から誘われても、勇気を持って断りたいです。



多くの皆さんがこのような感想を書いてくれました。薬物の誘い、みんなできっぱり断りましょう！

夏休みの誘惑は規制薬物
だけではありません。



夏休みは治療のチャンス



検診や計測結果のお知らせをお配りしています。
夏休みの期間中に治療を行いましょう。

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
返し

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、部活のなどを公開していたら、個人の特長は簡単。その情報から、友だちの個人情報までバレてしまうことも。



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。