

# ほけんだより

金沢北陵高校保健室

7月②

受診、  
後回しに  
なっていませんか？

新学期が始まると授業や行事、部活で  
忙しくなり、なかなか病院へ行く時間  
がとれなくなることもあります。



どこか治療が必要な  
ところがある人

健康診断の結果、  
受診のお知らせを受け取ったのに  
まだ受診していない人

受診は夏休みの間がチャンスです！

## 夏休みも熱中症に注意

毎日30度を超える暑い日が続いています。熱中症予防や、早期に対応するためには、日々の健康管理と体調の変化に気づくことがとても大切です。



体育館はドアや窓を開けて  
風通しをよくしておく



のどがかわく前に  
水分や塩分を定期的にとる



体調がよくないときには  
無理をせずに休む

※普段から十分な睡眠、しっかり朝ごはんで体調を整えておくことも大切です

### 熱中症の症状

#### 軽症



立ちくらみ・めまい  
足がつるなど

#### 重症



頭痛、吐き気・嘔吐  
だるさなど



たおれる、意識がなくなる  
体のけいれん、汗がかけないなど

SNSには、花火や旅行の写真など、楽しそうな投稿がたくさんあふれています。にぎやかな笑顔や、キラキラした夏空の下での「これぞ夏！」というような景色ばかり。そんな写真を見ていると、「自分は何もしていないな…」なんて、ちょっとさみしい気持ちになることもあるかもしれません。でも、本当の思い出は、イベントの大きさではなく、

「心に残っているかどうか」が大事なんだと思います。私自身、ある夏の日に、海に沈む夕日をぼんやり眺めていた時間を、今でもよく覚えています。そのときは特別なことだなんて思っていなかったけれど、静かで、なんだか落ち着く時間で、今では大切な思い出のひとつです。誰かの夏と比べなくても大丈夫。自分らしい夏、自分だけの思い出を、ぜひ見つけてくださいね。

生徒のみなさんが、健康に気をつけて、楽しく充実した夏休みを過ごせますように！