

# ほけんだより 夏休み号

令和5年7月20日  
小松工業高等学校  
保健室

さあ、夏休み！暑さに負けずに元気に過ごそう！



## 起こりやすい日

- ▶ 気温・湿度が高い日
- ▶ 風が弱い日
- ▶ 急に暑くなった日

## 起こりやすい人

- ▶ 暑さに慣れていない人
- ▶ 体力がない人
- ▶ 体調の悪い人
- ▶ 睡眠不足の人

## 熱中症を防ぐコツ

### 1. 食事

熱中症予防に必要な水分や塩分を摂れる機会です。

(特に朝食)

どちらも補える味噌汁がおすすめです。夏の朝食に！



### 2. 睡眠

睡眠不足は、熱中症をおこしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から睡眠を十分にとっておきましょう。

### 3. 休憩と水分補給

一日に失われる水分量は、  
安静時でも約 2.5 ㇿ。  
運動時は、さらに1~2ㇿ失います。

#### \*上手な水分の取り方\*

- ①「のどが渴いた」と感じる前に飲む。
- ②こまめに飲む。
- ③運動中は30分毎に休憩し、水分をとる。
- ④大量に汗をかいたときは、塩分の補給も必要。  
(スポーツドリンクや塩タブレット等)



治療のお知らせをもらった人へ

夏休み中に受診・治療をお願いします！



今年度の健康診断の結果、(視力や歯科、内科、耳鼻科等)受診が必要な人にはお知らせを渡しました。特に3年生のみなさん、医療費の助成は、高校生まで(※1)です。医療費助成のある高校生の間に、ぜひ受診・治療をお願いします。1,2年生も、視力や歯の状態も万全にして授業や部活動に参加して下さい。

夏休み中は平日昼間に受診しやすい時期です。夏休み中に受診を済ませて、気持ちよく2学期を迎えましょう。受診後は、保健室まで用紙の提出をお願いします。

※1 能美市・小松市・加賀市についてです。市町により違います。

3年生で進路決定後、車の免許取得を考えている人、

C・Dの視力では車の免許は取れません。今のうちに眼科を受診しておきましょう。

## 新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで  
発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合は、早めに受診をお願いします。  
出席停止期間は、早見表（学校のHPに掲載）を参考にしてください。

### 感染症で休む時の手続き

#### ①受診・診断

医師の診察を受け、インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症と診断されたら、保護者の方から学校に連絡をお願いします。

#### ②「病欠届」の記入

学校から「病欠届」をお渡しします（学校のHPにもあります）。

保護者のサイン（自署）と感染症の診断を受けたことが分かる書類（薬の説明書や診療明細書）のコピーを添付してください。

#### ③学校へ提出

教科の先生の確認を受けた後、担任まで提出してください。出席にカウントしない手続きを行います。登校再開後、1週間以内に提出してください。



手続きが終わるまでは、医療機関受診時の書類の保管をお願いいたします。  
(手続きをしていない場合は欠席扱いとなります。)

## 1年生 命と心の教育講話を行いました

6月19日に、白山市のまき助産院より川島真希先生をお招きし、命と心の教育講話を行いました。性の多様性の話題から男女別の性の悩み、妊娠や出産など命の誕生に関わるお話をうかがいました。他の人と違っていいこと、相手を思いやることと言いなりになることは違うこと、嫌なことはNO!と言える関係が大事なことなど、大切なことをたくさん学びました。



### 1年生の感想の一部を抜粋

「自分たちは親からもらった大切な命なので、これからの人生でも大事にしていきたい」  
「大変なことはあると思うけど、一人で悩まず、頼れる人に相談して乗り越えていきたい」  
「LGBTQ という言葉を知り、みんな違って当たり前という言葉や、人を見た目で判断してはいけない、みんな大切なかけがえのない命という言葉が印象に残った」  
「悩みがあったら周りの信用できる人に相談しようと思った。友達や家族が悩みを持っていたら声をかけて聞いてあげられる存在になりたい」

先生の現実的で具体的なお話にも、生徒たちは皆、真剣に聞き入っていました。  
将来に備えて、生徒の皆さんの心に何か残っているといいなと思います。