

# 保健だより 7月



石川県立金沢向陽高等学校  
保健室

今年は梅雨といつても暑い日が続き、石川県の6月17日から26日までの10日間の平均気温は、金沢で平年より4℃、輪島では3.6℃高かったそうです。今後も1カ月程度は気温の高い状態が続くと見込まれるため注意が必要です。熱中症には常に気を付け、対策をかかさずに行いましょう。

健康診断の  
結果をふまえて

## 今後に活かすために

### ●健康診断●

「受診のお知らせ」を受け取ったら  
早めの受診を心がけましょう



4月から行っていた健康診断が終了しました。

各種検診で異常の疑いのあったものにつきましては、「結果のお知らせ」にてその内容をお伝えしました。すでにご家庭においてもご覧いただけましたでしょうか？

むし歯など、放置しておいても治らない病気もあります。また視力が低下していると黒板の字が見えにくく学習に影響することがあります。早めの受診をお勧めします。

なお、通院が終了いたしましたら、「お知らせ」に診察結果を記入され、学校まで提出をお願いします。

## 暑さ対策 手のひらやほほを冷やしてみましょう

暑さ対策!  
手のひらを  
冷やして

手のひらには  
体温調節の役割を担う  
AVAという血管があり、  
これを冷やすことで  
効果的に体温を  
下げることができると  
言われています。



15℃程度の水  
(冷たすぎてもよくない)  
に5~10分くらい手をつける

冷やしたペットボトルを握る  
(AVAは頬にもあるので、  
頬に当てるのもよい)



## 熱中症予防

暑さ指数(WBGT)をチェックし、適切な予防行動をとりましょう

熱中症予防に  
手のひら冷やし



5-10分

朝ご飯

**熱中症予防にも  
最適！**



まる  
とれる！

水分、塩分  
栄養が



**地面に近いほうが暑い！  
照り返しに注意！**

**熱中症警戒アラート  
をチェック!**



水分補給は  
こまめに 少しづつ



# まちがいはがし

**下の2つの絵を見比べて、1つのまちがいをさがしましょう！**

水筒も毎回きれいに洗って、すみずみまで確認しましょう！

帽子と水分は  
熱中症予防の大切なアイテム！



帽子と水分は  
熱中症予防の大切なアイテム！

