



石川県立松任高等学校 保健室
No. 4 令和3年7月5日

テストが終わり夏休みまであと少しとなりました。蒸し暑い日が続いています。体調を崩さないように、生活習慣を整えましょう。

健康診断後に「受診のお知らせ」をもらっている生徒は、早めに受診してください。

なお、保護者懇談で健康診断結果一覧やまだ配付していない視力等の「受診のお知らせ」を配付しますので夏休み中に受診しましょう。

☆保健行事・・・ 7月8日（木）午後 2年生内科検診

7月の保健目標

「夏を健康に過ごす」 熱中症に注意しましょう！

今年もマスクが必要な夏なので、特に「熱中症」に注意をしましょう。

熱中症は命にかかわり、また後遺症が残ることもあります。熱中症はそれぞれが気を付ければ防げる病気です。

<予防するために>

1 水分を多めに持ってくる、こまめに水分をとる

(特に運動時や運動後は必ず、各自で飲んでください。冷水器は使用できません。)

2 朝食をとる

3 睡眠を十分にとる

いつも以上に水分補給！



のどがかわいたと感じる前に！

無理しない！

体調がよくないと感じたら

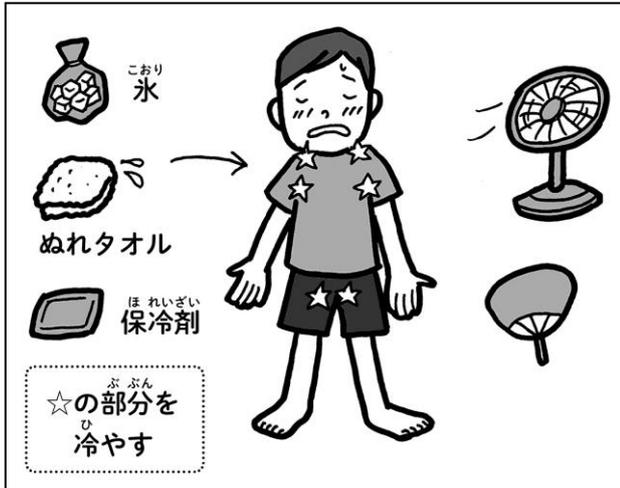


涼しい場所で休みましょう

清涼飲料水補給になっていませんか？



水分補給には、お茶や水、スポーツドリンクをお勧めします。ただし、スポーツドリンクにも砂糖は多く含まれているので、飲みすぎ注意です。炭酸飲料や甘いジュースを飲む姿をよく見かけますが、ほどほどにしましょう。



緊急時には涼しい場所で、すぐに体を冷やし、経口補水液を飲ませます。

意識がはっきりしない、自力で水分を摂れない等の場合⇒救急車

応急処置を行っても、体調不良が続く場合⇒医療機関受診

新型コロナウイルスについて

県内の感染状況は少し落ち着いていますが、気をゆるめずに感染症対策を続けましょう。

校内各場所に生徒保健委員会がセレクトしたポスターが掲示されています。わかりやすいものがたくさんあるので、チェックしてみてください。

<毎朝していますか？>

- ・ 体温測定
- ・ 健康チェック（発熱等の風邪症状がある場合は保護者に伝え、休養）

<毎日持ってきていますか？>

- ・ 清潔なハンカチ、ティッシュ
- ・ マスク（予備）

