

保健だより



石川県立寺井高等学校 保健室
令和5年7月18日



一月期が終了します。待ちに待った夏休みですね。

あなたにとっての夏休みの過ごし方は？

暑さにも慣れて行動も活発になってきました。

安全に、また事故などに巻き込まれないように自己管理をしっかりとって過ごしましょう。

保護者の皆様
学校教育活動に、ご理解・
ご協力頂き感謝申し上げます。

夏休み、○○の時間は
ずらさない。



あなたは何にする？

健康的な夏休みを送ろう

●生活リズムを乱さないように

普段登校しているリズムですごそう
2学期元にもどすのが大変です。

●熱中症対策をしっかりと

水分・塩分補給、エアコンをうまく利用
長時間の外出をひかえるなど



●エアコンのきいた部屋で1日中 ゴロゴロ過ごしていると

体の調子が悪くなる。涼しい時間に外へ
出て体を動かそう。
※少し汗をかかないと体温調節が厳しく体
に熱がこもります。



●冷たいものの摂りすぎに注意する

胃腸が弱って腹痛、下痢や軟便になったりしま
す。お腹を中心にあたためたり温かい食べ物をと
りましょう。



●水の事故に気をつけよう

遊泳禁止のところで泳がない。
川には流れが、海には波があります。
急な天候の変化に注意する。

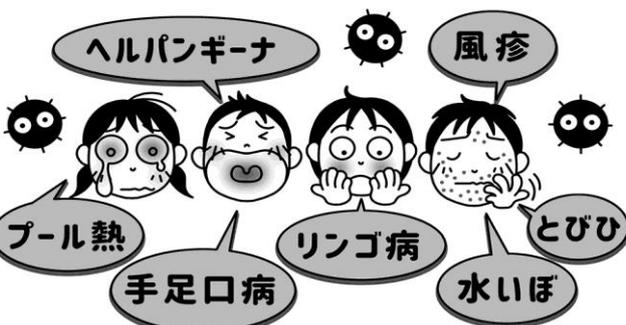


※熱中症の疑い、
深部体温が高くな
っている場合は、
一時的にかき氷な
どを摂ることは有
効です

感染症対策は基本的に同じです。

※**手洗いの徹底**が基本・効果的！！

夏に気をつけたい感染症



海や川に落ちたときは “浮いて待て”!

息を吸って空気を肺にため、
あごをあげて上を見る



手は水面より
下にする

手足を大の字に
広げて力を抜く

健康診断結果について

各種健康診断結果

(受診のお勧め)について

健康診断の結果、医療機関受診にて異常なしと診断されることもあります。その日の体調や健康状態により通常とは異なる結果が出る場合もあることをご理解いただきたいと思います。

受診のお勧めがなかった人も、ご家庭で健康状態の確認をお願いいたします。

成長の実感や生活を振り返る機会にさせていただきたいと思います。

★保健室状況★

・頭痛を訴える人が多いです。

※頭痛について

風邪症状、片頭痛(天気痛含む)、緊張型頭痛、睡眠不足、ストレスによるものが多いと思われます。

症状が継続する場合は、専門外来を受診することをお勧めします。

生活リズムの影響による場合は、一日のスケジュールを紙に書いて振り返ってみましょう。原因が見えてくるかもしれません。

夏休みがチャンス★

「子ども医療費助成制度」の利用

(小松市、能美市、加賀市、白山市など)

「時間」を上手に利用して体のメンテナンスのチャンスです。

夏休みを充実した期間に、そして二学期へ向けて体調を整えていきましょう

保護者の皆様へ

一学期が終了しました。

お子様の健康管理、健康関係書類の提出、医療機関受診などご理解・ご協力頂き感謝申し上げます。

二学期、生徒の成長した顔が見られますよう待っています。