

# 保健だより

令和元年5月24日  
初津幡高等学校保健室

## 《新年度スタートからもうすぐ2か月！新しい環境には慣れましたか？》

慌ただしく4月も過ぎ、5月も後半にさしかかりました。皆さん、新生活には慣れましたか？この時期は寒暖の差が激しいため、体調を崩している人もたくさんいるようです。しっかり栄養と休養を取り、新学期疲れを吹き飛ばして総体総文に備えましょう。

### 暦はもう夏！熱中症に備えよう。

上着が手放せないくらい寒い日もあった4月と打って変わり、この5月は早くも真夏のような暑い日が続いています。まだ身体が夏モードに切り替えられていない人も多いこの時期は、1年でいちばん熱中症になりやすいとも…。本格的な暑さにも対応できるよう今から身体を徐々に慣らすことを『暑熱順化(しょねつじゅんか)』と言います。体温調節のため、汗をしっかりとかける体におきましょうね。

## 暑熱順化のすすめ

ポイントは汗をかくこと

ランニング！



ウォーキング！



家事お手伝い！



シャワーだけじゃダメ——！！



湯船にしっかりつかり、からだを芯まで温め汗を出す！



汗をかいたら水分補給もしっかりしてください！

1週間くらいで順化はできますが…

熱中症を予防するためには

継続していくことを

おすすめします！



水分補給って

どれくらい

必要なの？

人間が生きていくうえで、一日に摂取しなくてはならない水分の量は、一般的には一日1.5~2.0ℓとされています。「そんなに多いの？」と思った人もいるはず。食べた物からも水分をもらうので、最低でも1ℓは飲み物として取り入れたいものです。ジュースではなく、水やお茶、スポーツドリンクをこまめに飲むことが大切です。



# 熱中症かな？



と思ったら

涼しい場所で  
休みます



からだを  
冷やします



- ★冷やすのは  
首・わきの下・足のつけ根
- ★水をかけて  
うちわであおいでもよい

スポーツドリンクを  
飲みます



- ★水分と塩分の補給が大事
- ★水分補給ができない時や、  
回復しない時は、病院へ

# 疲れを感じたら、試してみよう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみよう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない
- ★「～でなくっちゃ」をやめる  
…誰かに話すと荷物が軽くなることもあります
- …新しい環境では、失敗するのも当たり前
- ★目標を新しく決める  
…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう



# たばこによる死亡の1割は…？

**問題** 空欄を埋めましょう。

たばこが原因で毎年700万人以上の人々が死亡している。そのうち600万人は直接の喫煙によるものであり、約89万人は非喫煙者で\_\_\_\_\_によるものである。(WHOファクトシートより)

答えは「受動喫煙」。自分は喫煙していないのに、周りに漂うたばこの煙を吸ってしまうことです。なんと、たばこによって亡くなった人のうち1割以上は受動喫煙が原因なのです。

毎年5月31日は世界禁煙デー

WHOは5月31日をWorld No Tobacco Dayと定め、日本もたばこの煙のない社会を作ろうと奮闘中です。



# 5月30日は「ごみゼロ」の日



平成27年度の日本のごみ総排出量は約4,398万トン（東京ドーム約118杯分）にもなります。ごみを削減するためのキーワードは「3R」

## 「Reduce (発生抑制)」

マイボトルを使用したり、丈夫なつくりの小物や雑貨を選び、大切に使いましょう。

## 「Reuse (再利用)」

自分に不要になったものでも、それを必要とする人がいます。フリーマーケットやリサイクルショップを活用しましょう。

## 「Recycle (再生利用)」

どうしても出てしまうごみは、再生利用できるように分別しましょう。



受診のお知らせを  
もらった皆さん！病院へ  
早めに行きましょう



# 《朗報です！！》

この4月から、津幡町および野々市市在住の方の医療費助成制度が変わり、対象が18歳まで広がりました！内容については、それぞれの市町のホームページ等で確認してくださいね。今まで、受診を迷っていた皆さん、今が行き時です！特に3年生は負担が少ないうちに治療を済ませておきましょうね。