

ほけんだより7月号

鶴来高校 保健室
2024年7月1日

夏休みを迎える前にお約束

～ 健康で、安全な夏休みにしよう ～

<夏休み中も規則正しい生活をしよう>

- ★ 睡眠を正しくとる ⇒ 毎日決まった時間に起きよう！ 夜更かしは×
- ★ 栄養のある食事をとる ⇒ 暑いからといってそうめんばかりは×
肉、魚、野菜、豆などを食べよう
- ★ 軽い運動で汗を流す ⇒ 汗をまったくかかないと、体温調節機能が下がります
- ★ 部屋を冷やしすぎない ⇒ 外と部屋の温度差が大きいと、自律神経が乱れます
だるさの原因に！



<健康診断の結果、「受診のおすすめ」をもらった人へ>

4月～6月に行われた健康診断の結果、受診が必要となり、「受診のおすすめ」をもらった人の中で、まだ受診していない人は、**夏休み中に必ず受診してください。**
受診時には、「受診のおすすめ」を持って、医師に結果を記入してもらい、夏休み明けに保健室に提出してください！

歯科検診、視力検査、尿検査で受診の案内をもらった人は受診しよう



覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後ほ
コップ一杯分プラス

- ・自分で水が飲めない
- ・受け答えがおかしい
- ・この症状がある

少しでもおかしいと思ったらすぐ119番をしましょう！

熱中症の症状

軽症

重症



立ちくらみ・めまい
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかかない など



被害者にも加害者にもならないために



SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散しただけなのに、訴えられた。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にものってもらっていたら個人情報を特定され、「ばらされたくなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

簡単な作業で10万円。高校生でもOK！と言われて引き受けた「アルバイト」だった。気づかないうちに、犯罪に加担してしまった。

夏休みは自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。

困ったときは迷わず大人に相談を。



夏休み明け、元気な皆さんに会えることをとても楽しみにしています