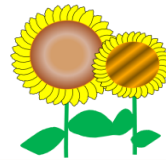
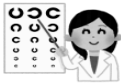


保健だより



新潟県立新潟工業高校
保健室
令和6年7月17日



定期健康診断が終了しました!



健康診断の結果、疾病異常等の疑いがある場合は「受診のお知らせ」を渡しました。まだ、医療機関に行っていない人は、できるだけ早めに受診しましょう。なお、学校の健康診断は、「スクリーニング」といって、疾病の異常の「疑い」があるケースを見つけ出すものです。受診した結果、「異常がない」と診断されることもあります。必ず学校に報告するようお願いします。



「受診のお知らせ」を受け取った生徒は、保護者の方にその



学校を休まず、医療機関を受診でき、治療が必要な場合で



治療証明書の提出をお願いします

医療機関へ受診した生徒は、受診結果の用紙を保健室に

STOP☆熱中症

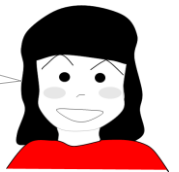
脱水は熱中症リスクを高めます!

①熱中症の発症メカニズム



②脱水は熱中症のリスクを高める

脱水とは、水+電解質(塩分など)が同時に失われた状態のことです。



脱水になると、

- ①体温調節 → 熱を逃がす働きが低下
 - ②栄養素や酸素を運ぶ → 循環血液量の減少
 - ③不要な老廃物を出す → 老廃物がたまる(だるさ)
- ①～③の働きが悪くなり、熱中症のリスクが高まります。

③暑さ指数(WBGT)を参考に行動しよう

*気温・湿度・輻射熱の4つを取り入れた温度の指標です

注意: 21~25

一般に危険性は少ないが、激しい運動や重労働時には発生する危険性がある

警戒: 25~28

運動や激しい作業をする際は、定期的に充分に休息を取り入れる

厳重警戒: 28~31

外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する

厳重警戒: 31~

外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する

*暑さ指数を校内(下記の場所)に掲示してあります。参考にしましょう。

- ・生徒玄関掲示板
- ・大体育館入口
- ・教務室前掲示板
- ・保健室前廊下出入口

④STOP☆熱中症

◎こまめな水分補給

*体重の3%以上の水分が失われると体温調節に影響するといわれており、運動前後の体重減が2%超えないような水分補給が必要です。

例)体重60kgの人⇒体重減1.2kg以内になるよう水分をとる

◎暑さに徐々に慣らす

※急な暑さに注意!

*熱中症事故は、梅雨明け直後など急に暑くなったとき、合宿の初日に多く発生する傾向があります。

◎規則正しい生活を心がける

*体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢など体調の悪い時は、無理に運動をしないことです。

☆脱水症になってしまったら・・・

経口補水液を摂取しましょう。水分・塩分・糖分をバランスよく含み、体への吸収に優れています。普通でないとと思ったら、迷わず医療機関に行きましょう。





夏休みを楽しく健康的に過ごすためのポイントを紹介！

- Point 1 生活のリズムはみださない！
- Point 2 朝食をおいしくいただく♪
- Point 3 趣味や勉学に励む

- Point 4 からだを動かす
- Point 5 スマホなどSNSの使用法に注意する

夏休みスケジュール案



就寝

目標就寝時間

□ : □



十分な睡眠は、疲労回復、明日への活力のために必要です。
*理想は22時前後
24時には就寝しましょう。

起床

目標起床時間

□ : □



1日のスタート！
できる限り、毎日同じ時間に起きましょう。睡眠中に失われた水分を補給しましょう。

パワーの源



朝食



その日の活力源です。
朝食を食べないと太りやすいと言われてます。
毎日、しっかり摂りましょう。

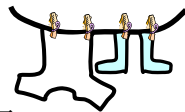
入浴・洗髪

一日の疲れをとり、心身のリラックスには欠かせません。洗髪もふくめ、エチケットとして必要な身だしなみです。
夏場ですが、たまには湯船にっかってください。



お手伝い

家族の一員として、積極的に実行しましょう。その経験が、将来の健康生活に生きてくるでしょう。
この機会に、保護者とのおしゃべりも楽しんでください。



運動



心身の健康づくりに、運動は不可欠！交感神経と副交感神経のバランスを整えます。激しい動きだけが運動ではありません。楽しく、自分に合った方法でからだを動かしましょう。

洗顔・排便



洗顔は身だしなみ♡鏡でむくみや表情などをチェックして体調管理しましょう。排便も体調の自己判断になります。



勉学&趣味&部活



自分の興味や部活など夢中になれることを存分にできるのが夏休み♪また、苦手な教科を克服するチャンスです。

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。

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「闇バイト」だった。気づかないうちに、犯罪に加担してしまった。

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。

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。

