

保健だより

鶴ヶ島清風高等学校 保健室

8. 5. 8



新緑がまぶしく、さわやかな季節となりました。

新年度がスタートして、1か月が過ぎました。新しい環境になれましたか？

5月病という言葉があるように、心身ともに疲れが出やすい時期です。

学校生活や人間関係など、困っていること、不安な事、気になることがある人はいませんか？ひとりで抱え込まず、信頼できる大人に相談してください。

カウンセラーの先生・ソーシャルワーカーの先生にも相談できます。窓口は保健室です。

また季節の変わり目で、気温差が激しい時期です。体調を崩さないよう、衣服の調整をしてくださいね。



友だちと会いたくない



疲れがとれない



頭が痛い

不安や緊張を感じる



イライラする

おなかが痛い



気分が沈む

布団から出たくない



食欲がない

5月の健康診断の予定

15日(木) 尿検査2次

(精密検査対象者・前回未提出者)

*** 予備日はありません。**

必ず提出するように！！

<健康診断結果

について>

内科については、異常があった生徒のみ、お知らせの配布をしました。

それ以外については、6月の三者面談時に担任より配布します。



紫外線対策を始めましょう



夏はまだまだ先と油断は禁物。

この時期の紫外線は8月と変わらない量が地上に到達しています。特に午前10時～午後2時頃は強い紫外線が観測されています。

紫外線の害

肌の老化・皮膚がん
白内障になりやすい。

予防

紫外線の強い時間帯は長袖や帽子、UVカットのシャツやめがねを着用したり、日焼け止めを使うことも有効な紫外線対策です。



しっかり睡眠
とっていますか？

良い睡眠を！！

生活リズムの安定

ストレスの軽減

記憶定着

心身の回復

免疫力強化

ホルモンバランスの維持



睡眠は多方面で健康とパフォーマンスを高める重要な役割を果たします！！

熱中症に気をつけて



急に暑くなった日は
要注意

熱中症が 出始める時期です



症状

頭が痛い



吐き気



クラクラする



こむら返り



体が熱い



• 吐き気

• だるい

• 全身けいれん

• 意識がおかしい



命にかかわることも

意識もうろう



こんな時は要注意



- 暑さに慣れていないとき
- 睡眠不足のとき
- 水分を取らなかったとき
- 休憩をしなかったとき



湿度が高い日

急に熱くなった日



気温が高く日差しが強い

夏が始まる前に！！

カラダを暑さに慣らす

暑熱順化



熱中症予防

しっかり睡眠



朝ごはん



こまめに水分補給



帽子をかぶる



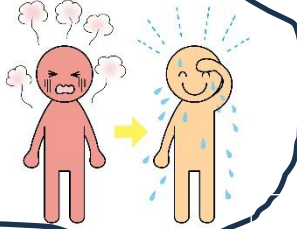
薄着スタイル



休憩



*暑熱順化→熱を外に放出して
体温を調整する力をつけ、体が熱
中症になりにくい状態になる
ポイントは汗。汗をかくことで
体の熱を外に逃がします。



具合が悪くなったら

- まわりの人に伝える
- 涼しい場所へ移動
- 水分補給する
- 服をぬぐ
- 体をぬらしてあおぐ



良くならないときは
病院へ

応急処置

意識がない場合は
救急車を呼ぶ



首・脇の下・足の
付け根を冷やす



服を緩める



涼しい場所で
横にする

