



# 前南保健だより



令和4年7月19日(火)・前橋南高校 保健室 発行 No. 2

めまぐるしい1学期が終わり、ついに夏休みです！  
ただ、現在新型コロナウイルスの第7波が来ています。  
今年度の保健委員会で考えた活動目標が、



## 手洗いうがいで いらコロナ です！



そこで今後に向けて、夏休み前にここでもうひとつ。



## もう一度 感染対策 見直そう

1人1人、日々の心がけが大切です。コロナ禍にすっかり慣れてしまっていると  
思いますが、今一度、自身の感染対策について見直し、充実した夏休みを過ごして  
ください。



### 健康診断の受診通知を配布しました！ 夏休みを利用して、病院を受診しよう！！



受診が必要な生徒へは、「受診のおすすめ」用紙を渡してあります。受診がまだ済んでいない生徒は、是非、夏休みを利用して治療を済ませてください。

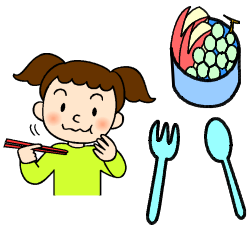

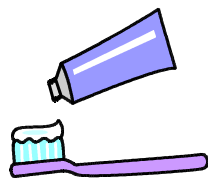

### \* 体の不調、そのままにしてないですか？ \* 慢性頭痛…生理痛…腹痛etc

学校があると授業や部活となかなか病院に行く時間がとれないと思います。体の不調を感じているにも関わらず、そのままにしていませんか？夏休みは病院に行くチャンスです。夏休み中に不調なところを治療し、2学期を元気に迎えましょう。



### 長期休業中も規則正しい生活を



 <p>バランスの良い食生活</p>	 <p>良質な睡眠時間の確保</p>	 <p>食後の歯磨きを忘れずに行う</p>	 <p>携帯電話の使いすぎに注意</p>
---	---	---	---

夏休みなので夜更かし朝寝坊したい気持ち分かります。ただ、一日元気に過ごすためには生活リズムを崩さないことが一番です。ぜひ、心がけてください♪

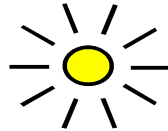
## 熱中症について

### \* 運動していなくても、外にいなくても、熱中症になる! ?

暑さに慣れていないこの時期、特別運動をしなくても炎天下にいなくても、登下校や蒸し暑い室内で熱中症になってしまうことがあります。今年の夏は、特に暑くなると言われています。気温上昇する日はしっかり対策を行い、体調が悪くなった場合は「熱中症かも…」と考え、対応してください。



### \* 熱中症にならないために \*



①睡眠・休養をしっかりとる  
寝不足は体調不良と直結します。



②こまめに水分・塩分補給を行う

のどが渇いたと感じた時はすでに脱水気味です。また、水やお茶だけでは塩分不足になってしまうので、必ず塩分摂取も行うこと。

③バランスの良い食事を摂る

暑さに対して、たくさんエネルギーを消費します。また、食事を摂ることで必要な水分・塩分を摂取することができます。

④体調不良を感じたときは、無理をしない

頭痛や気持ちが悪くなったり腹痛等の症状があるとき、熱中症になりかけていることがあります。



### \* 熱中症かも…と思ったときは! \*

めまい、頭痛、気分不良、吐き気、足がつる、朦朧とするetc...

①塩分を含む水分を摂取する（スポーツドリンク、OS-1等）

②涼しいところに移動して横になる（マスクをしている場合は外す）

③首や脇、足の付け根等、太い血管を冷やす。



**意識が低下していたら、すぐに救急車を要請しAEDを準備!**

友人や部員が体調が悪くなった際は、1人にしないで、必ずだれかが付き添ってあげてください。  
校内にいるときは先生を、学校外にいるときは大人を呼びましょう。



※夏休み中に学校管理下（登下校、部活動中）で、けがや熱中症で病院を受診した場合は、保健室までお知らせください。



みなさんにとって、充実した夏休みになりますように☆

