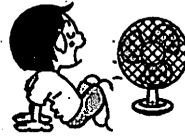


ほけんだより



2019(令和元)年7月 奈良県立香芝高等学校 保健室

期末考査も終わり、夏休みが近づいてきました。元気に充実した夏休みを過ごすために、毎日の生活リズムを大切にしましょう。どんどん暑くなるこの時期に、暑熱順化(暑さに少しずつ体を慣れさせていくこと)をしておく、夏バテや熱中症の予防になりますよ。



- ・しっかりと汗をかいておく。
- ・運動する。
- ・入浴する。

- ・それほど暑くないうちは、扇風機を使うなどして暑さに慣れておく。



こんな生活・行動 夏休み 気をつけよう

×清涼飲料水の飲み過ぎ



×夜更かし 睡眠時間を確保しよう!



×深夜の外出

暗い夜道は危険です!



×食事抜き

お菓子の食べ過ぎにも注意!



夏の快適空間

エアコンの上手な使い方は、エアコンの温度差は5度以内! 直接からだに風を当てないのは勿論



エアコンの上手な使い方は、

部屋の空気を循環させるっ!



扇風機などを併用してエ

これで快適に勉強できるぞっ!!



快適すぎたか...



30分後...

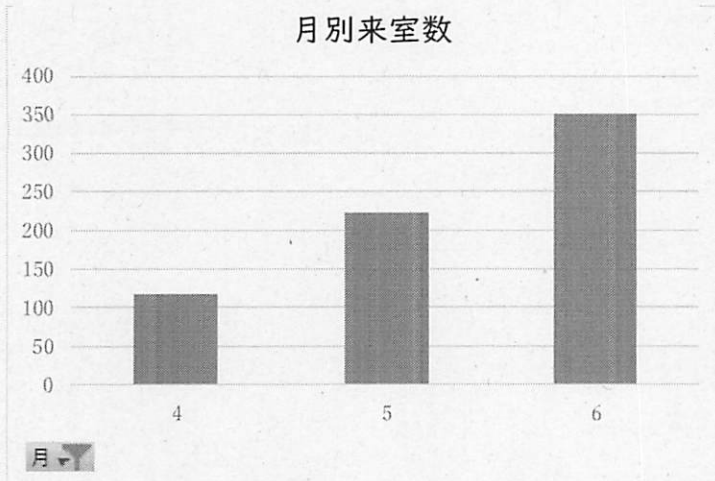
ちなみに夜、寝るときはタイマーを...

保健室へ来て休養する人には、朝食の摂取について聞いています。するとたまに、「朝食を食べていないけど、清涼飲料水(甘いジュースなど)を飲んでいてお腹が減らないから大丈夫」と言う人がいます。確かに清涼飲料水には糖分がたくさん含まれているので、一時的に空腹を感じなくなりますが、糖分をたくさんとることで、喉の乾きを感じやすくなるため、さらに清涼飲料水を飲むという悪循環につながります。清涼飲料水の飲み過ぎを続けていると、体がだるくなったり、いらいらしたり、ひどいときは意識が朦朧とすることにつながってしまいます。飲み過ぎには要注意です!

1学期の保健室

(4月1日~7月1日)

月別来室数



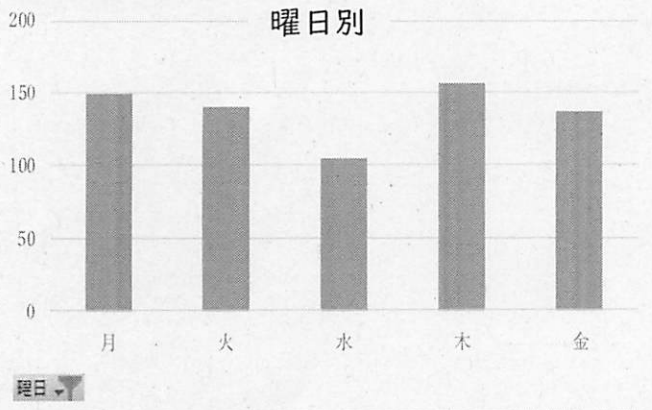
4月は117件
5月は222件
6月は350件 計689件でした。

←6月は4・5月に比べて授業日数が多く祝日は少なかったため来室が増えたと考えられます。

↓4月時点では月曜、3限目が一番多い結果でしたが、7月現在では木曜、4限目が多くなっています。

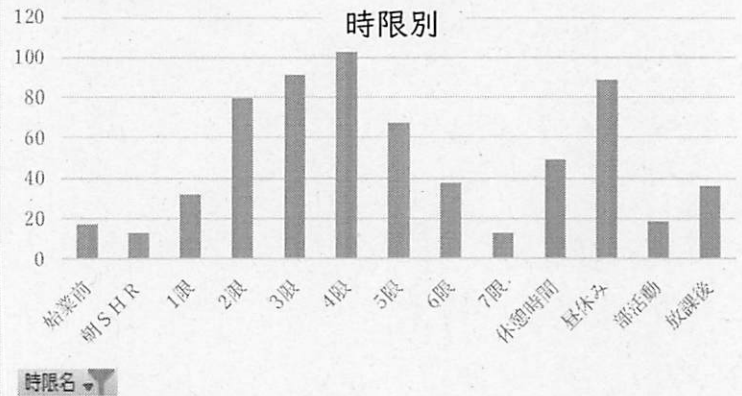
データの個数 / 来室No

曜日別



データの個数 / 来室No

時限別



木曜は7限まである日なのでお疲れなのではないでしょうか…。しっかり睡眠をとって日中も元気に過ごしましょう!

虫にさされたら・・・

流水できれいに洗ってから冷やします。そしてかゆみ止めの軟膏を塗ります。「かゆみ」や「はれ」がひどいときは皮膚科を受診しましょう。

虫がいそうな場所に出かける時は長袖、長ズボンで肌を守りましょう。蜂は、甘い匂いに引き寄せられるので、飲みかけのジュースなどにも気をつけて!



保健室からのお知らせ

三者懇談や、今までに専門医の受診をすすめる通知をもらった人は、治療・詳しい検査を受けた後、学校へ結果通知を提出してください。通知をもらった時点で治療が終了していた人はその事を担任の先生か保健室まで必ずお知らせくださいね。

