

保健だより 7月



2024年7月

大阪学院大学高等学校

保健部



雨雲から太陽に空の主役が交代し、暑い夏がスタートしました！
みなさんは「梅雨明け10日」という言葉を聞いたことがありますか？梅雨が明けた後の10日間くらいは、晴れの日が続くことを表しています。
急に暑くなります。体を徐々にならし、熱中症に気を付けて元気に過ごしましょう。

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、汗がかけない など

熱中症かも…
と思ったら

エアコンが効いた室内など

涼しい場所へ



悪化すると命にかかわることも。
すぐに対処しましょう!!

首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



経口補水液などで

水分補給



自分で
水が飲めない

受け答えが
おかしい

熱中症予防

基本は無理をしないこと!



十分な睡眠



栄養バランスの
良い食事



日差しを避ける



水分補給をする



体を暑さに
慣らしておく



風通しの
良い服を着る

健康診断で
心配なところが
見つかった人へ

受診・治療はOK?

健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス!



健康診断の結果を配布しました。

受診・再検査の必要がある生徒は、
夏休みを利用するなど、
なるべく早めに
医療機関を受診してください。

早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

日焼けはやけどです

日焼けをすると、皮膚が赤くなってヒリヒリします。実は、これは皮膚がやけどしているから。紫外線を長時間浴びることで皮膚の表面の細胞が傷つき、炎症を起こしているのです。

日焼けした後は

やけどしたときは水で冷やしますよね。日焼けも同じ。日焼けしたところに水や冷たいタオルをあて、炎症を和らげましょう。

日焼け後の皮膚は水分不足なので、化粧水などで水分補給することも大切です。



こんなときは病院へ



- 痛みが強い
- 水ぶくれができています



夏休み



たまにはスマホやパソコンなどのデジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう!

デジタルデトックスのススメ

OFF



こんな効果が!

睡眠の質がよくなる

目や脳の疲れがとれる

SNSによるストレスが減る

別のことに時間を使える



7月17日は体育大会です!
体調を整えて臨みましょう。



7月25日から夏休みです。
新学期、元気に登校してください。

