



2024年5月20日

大阪府立都島第二工業高等学校
大阪府立都島工業高等学校 定時制の課程
健康教育担当

ほけんだより5月号



今日からできる3つの熱中症予防

まだ5月だし...とおもっていたら大間違い。熱中症は、いつでも・どこでも・だれでも条件次第でかかる危険性があります。特に今の時期は、体が暑さに慣れておらず、熱中症にかかりやすく、とても危険です。
夏本番に向けて、今のうちから対策してみましょう。

参考：一般財団法人日本気象協会「熱中症ゼロへ」プロジェクト



こまめに水分をとろう

休憩時間にはのどが渴いていなくても水分補給をしましょう。



体力をつけよう (食事・睡眠・運動)

土台となる身体が健康でなければ熱中症対策も効果は出ません。自分の生活を振り返って、できることから始めましょう。



汗をかこう

体を暑さに慣れさせることを『暑熱順化』といいます。熱中症の危険が高まる前に、運動や入浴等で無理のない範囲で汗をかき、暑さに慣れましょう。



01.

友だちに好きな歌手の話をしたら、「私はあまり好きじゃない」と言われた。



- ① もしかして、私のことが嫌いなのかな…?
- ② どうして私のことを否定するの!?
- ③ 私とは好みが違うんだな

02.

友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、返事が来ない。



- ① 返事をするほどでもないってこと…?
- ② 無視されてる!?
- ③ 今忙しいのかな? また明日話そう

自分の“心のクセ”に気づこう

- ①や②のように感じる人が多い人は、疲れやすい“心のクセ”を持っているかもしれません。
- ③のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。



試してみよう

✦ 気持ちを書き出す

「起こったこと」と「その時感じたこと」をノートに書き出し、数日後に見返してみましょう。「こんなときに・こう感じる」という自分の“心のクセ”がわかると、感情に振り回されにくくなります。



✦ 他にも...

- ✦ 朝起きた時、自分にポジティブな言葉をかける
- ✦ 思いっきり体を動かす
- ✦ 好きなことをする



もちろん、保健室にも相談に来てくださいね。