

ほげんだより 6月

大阪府立住吉商業高等学校
保健室
2022年6月16日

暑い日が増えてきました。熱中症に注意してください。17日(金)は体育祭です。体調管理をしっかりと自分のベストが出せるように頑張ってください。



こんな人は 熱中症 になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった

夜ふかしが続いている

部活動中、休けいせず
ずっと練習している

学校へ行く途中

頭痛くて、気分もわるくなってきた...

学校での朝礼中

フラフラして立っていられなくなった...

部活動中

体が熱くて、手足がしびれてきた...

すると、その後...

熱中症を防ぐコツ

朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに!

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう



! マスク熱中症に注意!

体育の授業、運動部活動の活動中、体育祭、登下校時(公共交通機関及び通学バスを除く)などの場面においては、特に熱中症のリスクが高いため、熱中症対策を優先し、マスクを外すようにしてください。





登下校中の自転車事故に注意

～一人ひとりがしっかりと考えて！～

登校中の怪我で保健室利用をした生徒で多いのが、雨の日や雨上がりの自転車での怪我です。今一度、自転車の乗り方を見直しましょう！

★傘さし運転禁止！

傘さし運転は、片手運転になり、風にあおられてふらつきやすくなります。雨の日に自転車に乗る時は、レインコート、バスケットカバーを使用しましょう。



★スマホを見ながら、イヤホンを使いながら運転禁止！

運転するうえで、目や耳から入ってくる情報はとても重要です。スマホを見ながらの運転、イヤホンで音楽を聞きながらの運転は、周囲の音や声が聞こえなくなり、とっさの判断が遅れて事故を起こす可能性がとても高くなります。



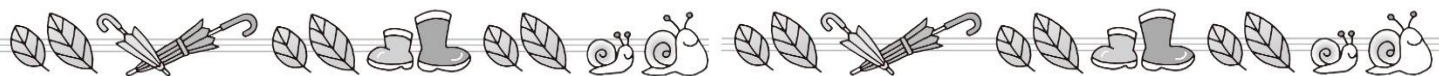
★雨の日、足元に注意！

雨の日は、視界も悪くなりやすく、路面がぬれて滑りやすいため、十分な注意が必要です。特に、マンホール上、坂道、信号のない交差点は注意！



★心に余裕を！

雨の日は、時間に余裕をもって登校しましょう。



カウセリング予定

日時：7月15日（金） 場所：本館1階 小会議室

担当カウンセラー：しんじょうあきこ真城晶子先生（公認心理師）

自分のことや、家族、友人のこと・・・どんなことでも気軽に安心してお話できる場所です。カウンセリングを希望する場合は、予約が必要です。予約・質問・お問い合わせは、保健室へお願いします。【電話番号：06-6681-0577】

1人で抱えこまないで

