

ほけんだより

～もうすぐ夏休み※ 7月号～

令和4年7月
大阪府立淀商業高等学校
保健室

今年は全国各地で異例の早さで梅雨が明けていて、厳しい暑さになると予想されています。大阪でも早くも熱中症警戒アラートが発表されました。運動するときや外出するときはもちろん、室内にいるときも熱中症には十分気をつけましょう※

また、外は暑いけれど室内はエアコンが効いていて寒いということもあるので、調節できる服装を心がけてください。

そして、テストが終わりもうすぐ夏休みですね。ゆっくり休むことは大切なことですが、夏バテにならないように、早寝早起きやバランスの良い食事を心掛けて暑さに負けないように過ごしましょう！

健康診断で異常があったら…

6月で健康診断がひととおり終了しました。健康診断で異常が見つかった人や健康診断を欠席した人には病院受診を勧めています。「受診報告書」を受け取ったら、なるべく早く病院を受診し保健室へ「受診報告書」の提出をお願いします。また、全員に健康診断の結果をまとめたものを後日配付します。自分の体のことを知り、これからの健康に役立ててください😊

スクールカウンセリング

今月は

7/5(火)・7/19(火)

内容は何でもOK！

誰かに聞いてほしいことがあるときはぜひスクールカウンセリングを利用

してくださいね😊

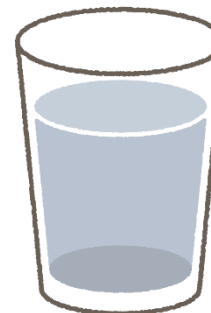
申し込み・質問等があれば、保健室までご連絡ください！

「いっき飲み」で水分補給した気になってない？

夏は特に水分補給が大切！みなさんもうわかっていますよね。でも、暑いからといって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？

体が一度に吸収できる水分は？

200～250ml
(コップ一杯または
500ml入りのペット
ボトル半分くらい)



これ以上摂っても尿として排出されてしまうよ

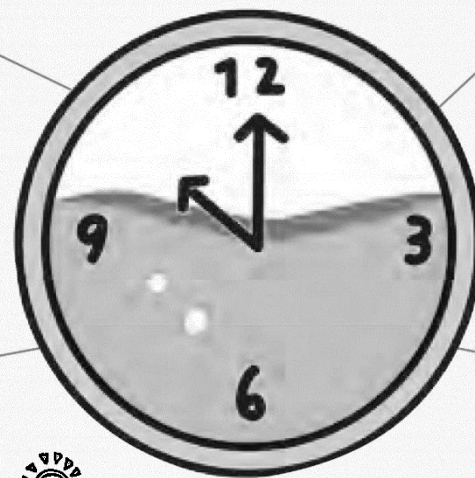
体がうるおう水分補給の正しい時間割

就寝前

睡眠時の脱水を予防。白湯は体を内側から温めるので安眠効果抜群！

食事時

食事時の水分補給は胃腸の働きを促進し、消化吸収効果を高めます。



朝・起床後

起床後はコップ1杯のお水で睡眠中の脱水を解消！

日中

体育や部活動中だけでなく、1・2時間おきに水分補給を。



ポイントは「のどが渴く前」

いっき飲みをすると逆効果で脱水になる可能性があります。
こまめな水分補給で健康に夏を過ごしましょう！