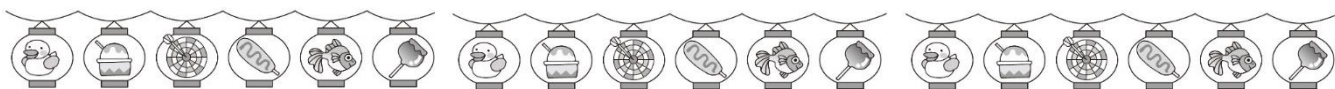


ほけだより 7月

神戸市立神港橘高等学校
保健室

梅雨が明けたら、いよいよ夏本番。7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しい目標を立ててみるのもいいかもしれませんね。もうすぐ始まる夏休みも、いろんなことに挑戦できるよい機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね。



健康診断の結果をお知らせしています

健康診断がすべて終わりました。みなさんが、検診に協力してくれたおかげで、学校医の先生からは「いい生徒たちですね」「検診がとてもやりやすかったです」と言ってもらいました。また、歯科医の先生からは「しっかり歯磨きができています生徒が多いです」と言ってもらいました。これからも、自分の歯を大切に、丁寧なブラッシングをしてください。



★『健康診断結果』を全員に配布しています。検診すべての結果が書いてあります。自分の健康について振り返ってみてください。

★受診が必要な人には、『〇〇科検診健康診断結果のお知らせ』を配布しています。お知らせをもらって、まだ受診をしていない人は、この夏休みに受診しましょう。

受診後は「受診結果報告書」を保健室に提出してください。



SNSの「ルール違反」大丈夫？

スマホを使う時間が増える夏休み。
ルール違反をしていないか
チェックしてみましょう。

- ❌ 悪口や差別的な内容は書かない
- ❌ 根拠のない『うわさ話』をしない
- ❌ 知り合いの個人情報も書かない
- ❌ 他人の書き込みを“あおる”ことはしない
- ❌ 人が写っている写真や動画を無断でアップロードしない

気軽な気持ちで書きこむと
トラブルが起こったり、
大変な事件に発展する
ケースも！



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



頭が痛くて、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



保健室前の壁面に、“今日のWBGTはこれだ！”を貼りだしています。WBGTは、「暑さ指数」のこと。単純に気温だけでなく、温度や日差しの違いも考慮しているので熱中症予防につながります。活動の参考にしてください。

