

ほけんだより7月号

令和6年7月
鹿島高校
保健室

7月は野球応援が予定されています。鹿島高校生らしい元気な応援で、野球部の初戦を盛り上げたいですね。ひとりひとりが熱中症対策をしっかりとおこない、万全の体調で参加できるようにしましょう。



熱中症にならないために…

○前日から当日の朝…

- ・いつもより早く寝ましょう。
- ・体調を確認し、不調がある場合には無理をせず、保護者の方や先生に相談しましょう。
- ・朝ごはんをエネルギー補給をしましょう。

○当日会場で…

【水分補給】

のどが渇く前に、**こまめに水分補給**をしましょう。当日は、最低でも500mlのペットボトル3本（それに相当する量）を用意しましょう。汗を大量にかくと、体内の電解質も失われるため、水とスポーツドリンクを組み合わせると良いでしょう。

★持っていくペットボトルのうち1本は、凍らせて持って行くとGood！それを使って体を冷やすこともできます。※中身を少し抜いてから冷凍しましょう。



【頭と首を守る】

長時間、直射日光を浴びると疲れやすく、熱中症にもなりやすくなります。必ず、学校で配られた**帽子をかぶって**応援しましょう。さらに、タオルを首にかけると、首を直射日光から守ることができます。また、首は頸動脈などの太い血管が通っています。ここを冷やすと、脳に繋がる血管が冷やされ、熱中症予防になります。タオルの真ん中に保冷剤を包み、首に巻いておくとGood！

【不調を感じたらすぐに相談！】

自分は大丈夫という油断は禁物です。普段は大丈夫でも、特別な環境下では体調を崩しやすいものです。小さな不調のうちに、動けるうちに、近くの先生に相談しましょう。



健康診断結果の配布について

健康診断へのご協力ありがとうございました。今年度実施した生徒健康診断結果の一覧を夏休み前の保護者面談の際に、担任の先生から保護者の方へお渡しいたします。受診が必要な生徒は夏休みを利用し、受診をお勧めいたします。なお、受診されましたら、受診報告書を担任または保健室まで提出をお願いいたします。何かありましたら、保健室までご連絡ください。