保健通信　7月号

湯本高校保健室
平成３０年７月２０日

いよいよ夏休みに入りますね。今年は、校内発表と一般公開のさはこ祭に向けての準備で忙しくなりそうですね。私は、昨年から湯本高校に赴任しましたが、昨年の校内発表のクオリティの高さにびっくり・・・。今年も楽しみにしています☺

さて、暑くなるにつれて熱中症の危険度も増してきます。下記に熱中症について詳しく書きましたので、夏休み中に実践できるようにしましょう！

熱中症は予防できます



7月に入ってから、登校後体調不良で保健室に来室する生徒や体育後に来室する生徒が多くみられました。原因を聞いてみると、前日夜寝るのが遅かったり水分補給をしていなかったり・・・。熱中症は自分で予防ができます！暑さが厳しくなる夏休みですが、部活動がある人、課外や勉強のために学校に登校する人、家でクーラーがついている部屋にひきこもる人、それぞれいると思います。下記に予防法について詳しく書いたので、必ずチェックしてから家を出るようにしましょう！

チェックポイント

1　夜更かしをしない
2　外にいるときは、適度に涼しい場所で休憩する
3　こまめに水分補給をする（スポーツドリンク等）
4　暑さに慣れるようにする
5　速乾性、吸水性の高い素材の服を着る
6　炎天下では、帽子をかぶる
7　地面下からの反射熱を吸収しやすい黒い服は避ける
8　体調が悪い時は無理せず休むようにする

☆上手な水分補給の仕方☆

・運動を始める**前に**水分補給
・激しい運動をするときは**３０分に１回**水分補給
・水分だけでなく、**塩分も**補給する
　↳スポーツドリンクや梅干し等が効果的！
　（緑茶やウーロン茶に含まれるカフェインは利尿作用があるため要注意）



「喉の渇きを感じる前に飲む」
「喉の渇きを感じなくても飲む」

大切！

✿　夏休みは治療のチャンス！　✿

４～６月に行った健康診断の結果で視力低下（C以下）やむし歯等の異常があった人は、夏休みの間に医療機関を受診し治療をお願いします。

また、医療機関を受診し治療を終えられた方は、受診報告書を学校へ提出してください。

３年生は特に、いわき市の助成制度（医療費無料）が使えるうちに受診をしておきましょう。来年度、いわきを離れた際に病院選びなども不安だと思うので、今のうちに治療をしていた方が安心ですよ☺

保健講話が行われました！

７月６日に１年生を対象に保健講話を行いました。いわき市立総合共立病院産婦人科医の本多つよし先生をお招きし、「思春期講座（思春期の性）」についてお話をしていただきました。

今回の保健講話の感想を１年生に書いてもらったので、一部紹介します。書いてくれた感想は、本多先生にお送りさせていただきました！

性感染症の怖さについて、他人事ではないなと思った。軽い気持ちで性行為をしたり、自分には関係ないことではないことを自覚して、気を付けるようにしたいです。

いわき市の人工妊娠中絶率は全国平均をはるかに上回っていることが分かった。妊娠中絶が殺人行為と同じということに気づき、お腹にいる子は物ではなく、ちゃんとした人間だということを考えて行動すべきだと思います。

日本以外の先進国はエイズに罹っている人が減っている状況なのに、日本だけが増えてきていることが分かったので、気を付けたいと思った。エイズを予防するためには、しっかり知識を身に付けることが大切だと分かった。

今回学んだことは今の私たちにもありうることで、何事も正しい情報と自分の行動をもう一度改め、よく考えることが大切だと思いました。

8･9月の行事予定

8月	24日	2学期始業式
	28日	学力テスト
	30日～	文化祭準備
9月	1日	校内文化祭
	2日	公開文化祭
	3日	文化祭後片付け
	4･5日	振替休日
	14日	進路講演会
	26日	修学旅行(～29日)
	28日	遠足

カウンセラー来校日

8月30日　9月6･13･20日(木曜日)

希望する人は、担任の先生または保健室で予約をとってもらいましょう。

予約がいっぱいになってしまう場合があるので、お早めに！