

ほけんたより7月

西尾東高
H30.7



7月の和名は「文月」。七夕に願いを短冊に書く、という風習が由来ではないかとも言われています。本来、短冊に書く内容は「織り姫のように機織りが上手になりたい」といった神様への願い事というよりは決意表明だったようです。夏休みは自由に使える時間が増えますね。新しい挑戦だったり、勉強や部活、何か「これだけはがんばる！」という決意表明をして臨むと、有意義な夏休みになるかもしれません。

夏休みは夜更かしできるぞ~というあなた!

夜更かしがよくない 3つの理由があります

1 夜更かしで、勉強をしていると...

集中力が無くなって、効率のよい勉強が出来なくなるよ
暑い夏こそ涼しい朝方に勉強しよう!
課題をためないようにね!!

3 夜更かしで、次の日外に出かけると...

暑さに耐えきれず、熱中症になってしまう危険性大!
クーラーをつけたままの部屋で寝るのも控えようね

補習期間の登下校部活は要注意!!

2 夜更かしで、スマホに夢中だと...

成長ホルモンの分泌が減って、肌荒れや不健康な顔色になってしまうよ
みんなの1番のおしゃれは健康的なお肌と素敵な笑顔です☺

22時~2時の間がゴールデンタイム♥

友だちが熱中症で倒れたら? チームメイトが

対処法は「F・I・R・E」です!!

- F (Fluid) …液体 (水+水分) の経口摂取または点滴**
 意識があればスポーツドリンクなどを飲ませる。
 意識がなければ早急に医療機関で点滴を。
- I (Ice) …身体の冷却**
 ベルトを外す等して衣服をゆるめたら、首や脇の下、足のつけ根など太い血管が流れて入れる部位を氷で冷やす。
 水をかけてうちわで風を送ることも有効。
- R (Rest) …運動の休止**
 可能であればクーラーのある涼しい部屋に移動させる。
- E (Emergency) …「緊急事態」の認識**
 熱中症は死に至るケースも少なくありません。
 意識がない等の異常があれば 119 番通報・救急車の手配を。

☆☆

健康診断が全て終わりました。
受診する必要のある人は、夏休みの間に受診しましょう。
受診結果は保健室まで持ってきてください。よい夏休みを!

☆☆