

ほけんだより

令和7年7月2日
足柄高校保健室

体育祭や梅雨の時期から30℃を超える日もあり、今年も暑さが心配な夏になりそうです。室内と外との温度差は、汗を拭くハンカチや冷房対策にひざ掛けを持ち歩くなど、工夫して過ごしましょう。

すいみん 睡眠のリズムを整える



なつ げんき す ~夏を元気に過ごそう~

なつ 夏バテは、規則正しい生活・栄養のある食事・適度な運動で予防できます。決まった時間に寝る習慣がつくと、生活リズムが整いやすいですよ。

えいよう 栄養のあるもの摂る

含む 食材がお智を多く

ビタミンB1を多く

豚肉など



ストレスをためない



なつやす ちりょう 夏休みを治療のチャンスに!!

健康診断で病気や異常の疑いが見つかった人には「受診のお勧め」を渡し、受診を呼びかけています。異常なしとわかることも大切です。早期発見と治療につなげましょう。



バウンダリーと同意



こことからだを大切にする
いや
「嫌」っていうのはわがまま??

ひとりからだまわりには、バウンダリーと呼ばれる目に見えない境界線があります。その中へ、「誰が」「どれだけ」入って良いのかは、自分で決めることができます。バウンダリーは身体の境界線でもあり、自分と他者の心の境界線でもあります。ボディータッチ以外にも、「自分のしたいこと」「したくないこと」「されたくないこと」は自分で決めることができます。自分が相手に何かをするときには、それをしてよいかその都度聞き、同意をとる必要があります。「嫌」は「(あなたが)きらい」という意味ではなく、また、断ることはわがままではありません。

どうい 同意の3つのポイント

・強制になっていないこと

・対等であること

・その都度確認すること

ほかひとたいとうかんけいきずじぶんたがつたがあいてきもみみかたむ他の人と対等な関係を築くには、自分がどうしたいかをお互いに伝えあったり、相手の気持ちに耳を傾けたりする姿勢が大切です。相手も自分も尊重したコミュニケーションがとれると良いですね。



すつう は け からだ
頭痛、吐き気、身体のだるさ……

もしかして

ねっちゅうしょう

熱中症!?



熱中症は、暑い環境に身体が適応できないことで起こる様々な症状の総称です。「暑い日だから…」「激しい運動をしていたから…」実際にそれだけではなく、室内でじっとしていても注意が必要です。消防庁によると、平成20年から行っている調査で、令和6年が最も熱中症での救急搬送が多かったと報告されています。「環境」「身体」「行動」の3つの要因が重なると、熱中症を引き起こす可能性が高まります。本格的な夏を前に、予防と対策をしっかりしていきましょう。

環境

- ・気温や湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風が弱いまたは締め切った屋内
- ・エアコンのない部屋

行動

- ・激しい運動や慣れない運動
- ・長時間の屋外活動
- ・水分補給ができない環境

身体

- ・寝不足や体調不良
- ・風邪やインフルエンザ等にかかっている
- ・持病がある
- ・高齢者や乳幼児、肥満体型

のどの渇きや食欲不振、
下記のような症状が表れた際

- ・立ちくらみ、めまい
- ・こむら返り（足のつり）
- ・大量の発汗

水分や塩分を摂ることで、熱中症の予防や重症化するのを防ぐことができます。また、手のひらの冷やすことも効果的です。

- ・氷水を入れたバケツに手を浸したり、保冷剤や凍らせたペットボトルを握ったりするとお手軽です。

熱中症の 応急処置

◎経口補水液など
水分を補給する

◎日陰やエアコンの効いた
室内の涼しい場所へ移動する

◎身体を冷やす

太い血管が体表近くにある部分（両側の首筋やわき、足の付け根など）体温を下げやすく効果的です。



こんなときは
救急車!

- ・自分で水分が飲めない
- ・受け答えがおかしい