

6月 保健だよい

令和8年6月
飾磨工業高校
全日制保健室

そろそろ梅雨の季節がやってきます。天気の変化で頭痛を訴える人は少なくありません。いつも以上に体調管理に気を付けてください。また、雨の日は事故が多くなります。雨の日の登下校は、いつも以上に注意して、時間に余裕を持って登校しましょう！

キャンパスカウンセリングのご案内

高校生は身体の成長に心の成長が追いつかず、誰もが不安定な気分になりやすい時期です。多かれ少なかれ誰も悩みや不安を抱えていると思います。その解消法のひとつにカウンセリングがあります。カウンセリングを受けてみたいと考えている人は、担任の先生や保健室に相談してください。保護者の方も受けていただけますので、ぜひご利用ください。

カウンセラー来校日	時間
6月4日(木)	13:15~16:15
6月16日(火)	14:15~17:15
6月25日(木)	13:30~16:30

6月の健康診断の予定

6月3日(水)	耳鼻科検診(2年)	13:15~
6月10日(水)	耳鼻科検診(2年)	13:15~
6月11日(木)	内科検診 (2年、3年2クラス)	13:15~
6月12日(金)	歯科検診 (3年、2年2クラス)	8:40~
6月26日(金)	歯科検診 (1年、2年2クラス)	8:40~

1年次熱中症講座を実施しました！

5月22日(金) 単元テスト最終日、大塚製薬メディカルフーズ事業部の川本安紀子さんに来ていただき、熱中症の予防と対策について話をいただきました。

【脱水症のチェック方法の一例】

- ・皮膚をつまんでみる
→皮膚がつままれた形から3秒以上戻らなかったら疑わしい



脱水症になってしまったら、水と電解質(特に塩分)を速やかに補うことが大切です。

通常の水分補給はお茶や水でも十分ですが、脱水症にまでなると、OS1のような経口補水液が必要になってきます。

1年次のみなさんにはOS1を配りました！

『熱中症になる人は、朝ごはんを食べない人が多い』ということも教えていただきました。

朝ごはんの大切さをここでも感じました！食欲がなくても、スープや味噌汁など食べやすい物でもいいので、何かは食べてくるようにしましょう。



1年4組大西さんがお礼の言葉を言ってくれました。『熱中症を予防するために、適切な水分補給の方法を身に付け、これからの暑くなる時期を乗り越えていきます！』

転倒事故が起こりやすい時期/雨の日はココに注意！

梅雨のじめじめとした時期がやってきました。雨が降ると、登下校中の事故が増えます。特に**朝の通学中の自転車事故**がとて増えます！

事故が増える理由

- ・視界が悪くなる
- ・路面が滑りやすくなる
- ・ブレーキの効きが悪くなる

安全に通学するために

- ・雨の日はいつもより早めに家を出る
- ・マンホールや側溝のふたなど、特に滑りやすい箇所は注意する！



この悪条件は自分だけでなく相手(自転車や車)も同じです！

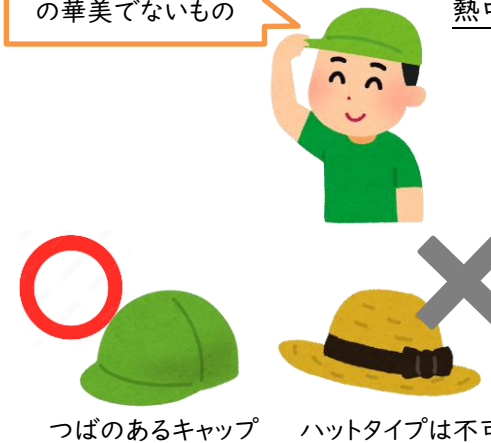
雨の日は余裕を持った行動を！もちろんイヤホンなどは使用しない！

帽子をかぶろう！

色は白、黒、紺などの華美でないもの

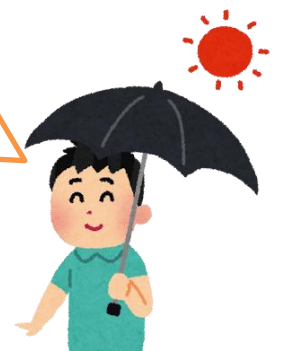
登下校、体育、部活、外で活動する場面では帽子の着用OKです！

熱中症予防のためにぜひ帽子をかぶってください。



つばのあるキャップ ハットタイプは不可

登下校時の日傘の使用もOKです。自転車に乗りながらは禁止です！

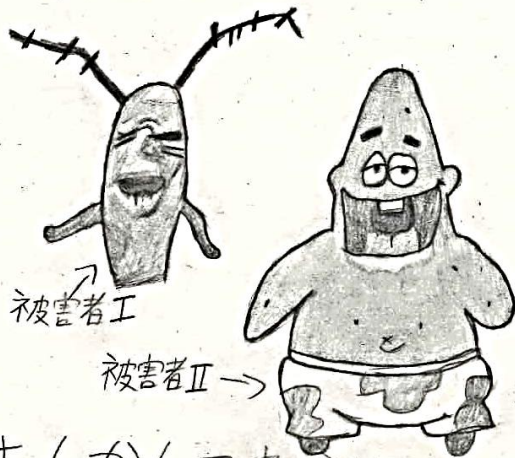


○ 熱中症対策をしよう!!!

五月の下旬から、日中の気温が高くなってきていますね。そんな時は

- ・体がだるい
- ・疲労感
- ・頭痛
- ・めまい
- ・食欲低下

分類Ⅰ
Ⅱ



などの症状が見られます。しかしこれらは熱中症の初期症状にすぎません。悪化した場合は最悪死に至る可能性があります。そうならないためにも、

- ・暑さを避ける
- ・こまめな水分、塩分補給
- ・体を冷やす



などの対策が必要となってきます。しっかりと対策して夏を乗り越えましょう!!!

熱中症予防

おすすめの朝ごはん



「水分・塩分・エネルギー」をしっかり補給することが大切です。特に高校生は登校や体育や部活などで汗をかきやすいため、朝食抜きは熱中症リスクを高めます。

和食系

- ごはん
- みそ汁 (塩分水分補給)
- 焼き魚
- 卵焼き
- バナナ
- みそ汁は熱中症予防にとても目性が良いです。

手軽に食べやすい組み合わせ

- ハン
- ヨーグルト
- 豆乳や牛乳

→ 食欲が落ちない朝でも食べやすい組み合わせです。

特におすすめの食品

- バナナ (カリウム補給)
- みそ汁 (塩分、水分)
- ヨーグルト (腸内環境)
- 梅干し (塩分)
- 豆乳、牛乳、卵 (たんぱく質)

⚠️ 朝ごはんを抜くと...

脱水気味で登校することになる
体温調節がうまくできない
めまい・頭痛が起きやすい
集中力低下につながる



この保健だよりは

保健委員
3-4山本くん (左側)
2-3三原くん (右側)
が書いてくれました!

特に暑い日は、「朝から水分不足の状態を防ぐことが重要です。」