

保健だより



R8.7.15 目黒高校保健室

今年も猛暑！乗り切ろう！

こんな日は **熱中症** に **注意！**

熱中症に注意したい日は、こんな日です。

- ☒ 急に暑くなった
- ☒ 湿度が高い
- ☒ 気温が高い
- ☒ 風がない

こまめに水分を補給したり、WBGT（＝暑さ指数）が高い日は、屋外活動やスポーツなどを控えたり、自分なりに熱中症対策をしましょう。「自分の健康は自分で守る」ことを意識して、熱中症対策をすることが大切です。



水分補給は、普段は水や麦茶、運動したらスポーツドリンク、体調不良や熱中症の時は経口補水液。状況に応じて飲み分けよう！

**部活動中に体調不良者が出たら、
すぐに顧問の先生へ連絡！！**

**学校の自動販売機には、経口補水液があります。
活用しましょう！**



環境省 熱中症予防情報サイト

熱中症の危険度を示す「暑さ指数」や「熱中症警戒アラート」などの情報が見られます。



どんな夏休みにしたいですか？

部活動や趣味など、普段できないことにチャレンジできるのが夏休みです。一方で、生活リズムが乱れやすい時期でもあります。夏休みが終わる頃、「いい夏だった」と思える時間になるといいですね。

自由な時間が増える反面、不安やストレスを感じることもあるかもしれません。一人で抱えていると、悩みが大きくなってしまふことがあります。

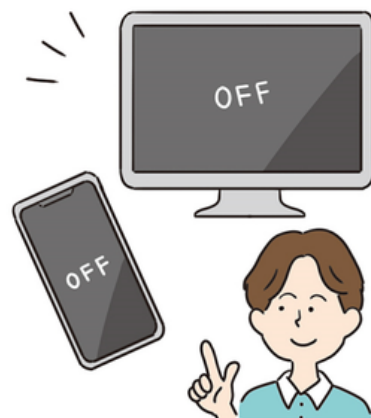
「話しても意味がない」と思うときほど、誰かに話してみてください。相談と身構えず、雑談のついででも十分です。AIを活用する方法もありますが、人は表情や声を読み取り、より身近な状況とともに考えることができます。

助けを求める力（援助希求能力）は、自分を守る大切なスキルです。

デジタルデトックス

自分ではそんなに使っていないと思っていても、食事中やお風呂（!?）の中でもスマホが手放せない、寝落ちするまでメールやSNSで友だちとやり取りしている…、という人も多いのでは!?

たまには「デジタルデトックス（＝デジタル機器から離れる時間）」を楽しんでみませんか。散歩して心地よく体を動かす、読書する、家族と話しながら食事することは、あなたにとって豊かな時間になるでしょう。



夏休み中に治療しよう



4月末に健康診断の結果を返却しました。治療が必要な項目は、必ず受診してください。

また、適切な視力矯正がされていない人も目立ちました。眼鏡やコンタクトレンズが見えづらく感じませんか？夏休みを利用して、ぜひ見直しましょう。