



保健だより 7月

平成 28 年 7 月

進徳女子高等学校 保健室発行



そろそろ梅雨があけ、いよいよ夏本番です。真夏日、猛暑日、熱帯夜、今年の夏も暑いのかな～と少し憂鬱な気分になりそうですが、暑い暑いとエアコンの温度を下げた部屋で過ごしたり、冷たいものばかり飲むのは夏バテのもと。夏初めの今のうちから、熱中症対策をして、部活動に遊びに勉強に力を注げるようにしていきましょう。

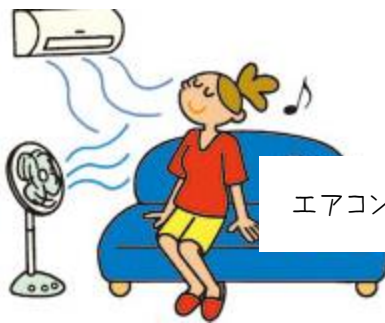
今月の保健目標

自主的な健康管理に努め、夏を健康に過ごそう！

ストップ！！熱中症

こんな症状は熱中症かも

- めまいがする
- 汗が止まらない
- 頭痛や吐き気がする
- のどが猛烈に渴く
- 体がだるい、しんどい



エアコンを活用して体温調節



運動時にも暑さ対策を忘れずに！首にひんやりタオルを巻く等工夫をしましょう。



どんな時でも、細目に休息と水分補給を忘れずに！

「熱中症かな？」と感じたら、無理をしないで
早めに医療機関を受診する事が大切です。

からだの食育 ～夏を涼しく過ごす～



涼しい絵を見る



イメージできて涼しそう…。そして、



夏野菜を食べることで、身体の中から涼しく・健康に！

健康診断の結果を自分で 確認してください

4月からの定期健康診断はすべて終了しました。
各種検診・検査で異常があった人には、受診のお知らせを渡しています。
まだ受診できていない人は、夏休み等を利用して受診を済ませましょう。
報告書の提出も忘れずに!



今月の保健目標にもあるように、健康診断の結果は自分の体の状態を表しています。
自分で見て、確認して、受診しましょう。異常がなかった人も、生活習慣を見直す機会にしてください。

保健室からお知らせ

6月の後半に健康診断の結果を渡しました。
医療機関を受診する必要がある生徒は、必ず受診して「診断結果報告書」を保健室へ提出して下さい。

カウンセリングからお知らせ

生徒・保護者どなたでもご利用できますので、気軽に担任もしくは、保健室中村に連絡してください。

カウンセリング日程表		
7月	時間	担当者
11日(月)	14:00~18:00	勝部先生
8月	時間	担当者
30日(火)	9:00~17:45	出下先生

