

保健だより

津田学園中学校・高等学校(六年制)

津田学園高等学校(三年制)

R6. 7. 20

～明日から夏休み～

コロナなど感染症にも注意！

長い夏休みは、**元気**になる**チャンス**です！

治療・受診を済ませよう！

健康診断で見つかった病気や異常は、時間がとりやすい休みのうちに検査・受診して治療しましょう。治療が済んだら学校へのお知らせもお忘れなく。



食生活をチェックしよう！

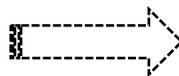
一日のエネルギー源「朝食」はもちろん、夏バテ予防に3食しっかり、栄養バランスよく食べましょう。甘いお菓子や冷たいおやつは控えめに。

少しずつでも・・・早く寝よう！

いきなりはむずかしくても、今日は昨日より少し早く、明日はさらに早く…。休み中も少しずつでも早寝を続けて、毎日の早起につながりたいですね。



ご用心！夏の開放感



思わぬ落とし穴が！？

夏休み・・・いろいろと計画している人も多いですね。旅行なども含めて、普段の生活とは違った場所に行ったり、クラスや部活以外の友人・知人と交流をもったりする機会も増えることと思います。でも、夏休みの解放感も手伝って、そうした出会いが思わぬ落とし穴、危険やトラブルにつながることも。

また、長期の休みはたばこやアルコール、違法なものはもちろん、そうでなくとも体に害を及ぼすさまざまな薬物などと距離が縮まることも心配されます。開放的な気分にならぬよう、適度な「自制」を心がけてほしいと思います。





熱中症の応急処置は

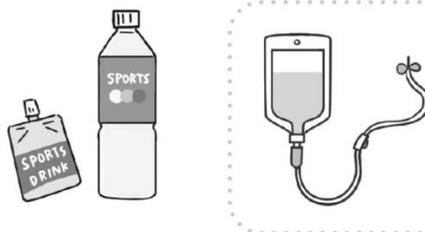
「FIRE」!



Fluid

液体（水分+塩分）の経口摂取

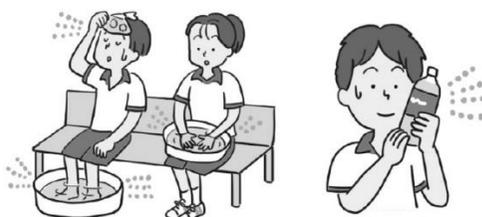
意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる（※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う）



Icing

身体の冷却

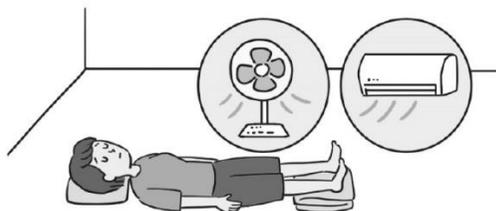
衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る



Rest

運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



Emergency

「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配）／意識状態・体温のチェック／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



S * N S ♪ ♪ ♪ + ♪ S * N S ♪ ♪

SNSに振り回されていない?

SNSについて、どう思いますか？世界中の人とつながれる、いろいろな情報を得られるなど、メリットを感じる人も多いでしょう。

一方で、SNSを通じた心無いコメントに心を痛めたり、文字でのやりとりによって誤解が生じたりして悩んだりする人も少なくないようです。

もし、SNSでのやりとりで悩んでいるなら、思い切ってしばらく距離を置いてみませんか？スマートフォンのスイッチをOFF、それだけで心休まる時間が持てるなら、試してみる価値はあるはず。大切なのは、自分の心と体の健康です。元気に毎日を過ごすためには、自分で自分を大切にしましょう。



+ ♪ S * N S ♪ ♪ ♪ + ♪ S * N S ♪ ♪

