

保健だより 7月

H28. 7. 4
徳島県立川島高等学校

気温，湿度ともに上昇しています。
毎年熱中症で救急搬送されたり，最悪の場合は命をおとししてしまう事故が発生しています。川島高校生も人ごとではありません。
大切な『水分補給』。熱中症になりにくくするポイントは・・・
①こまめに ②少しずつ 水分補給をすることです。運動中でも20分に1度は水分補給をすることが望ましいとされています。
屋内でも油断せず，睡眠不足や食欲減退等になりやすいこの時期だからこそ，生活習慣を見直してみてください。



熱中症対策、忘れずに

厚生労働省 のリーフレット



侮れない!! 虫さされに注意!



昨年から今年にかけて「デング熱」「ジカ熱」といった感染症流行のニュースがありましたね。知っていますか？これはいずれも『蚊』が媒介するとされています。『蚊』だけでなく、いろいろな虫さされの中でも命に関わる症例が多くあります。

特にこれからの季節は，虫が活発になり，私たちも自然が多いところに出かける機会が多くなります。そんな時には虫さされの予防も忘れずに！徳島県ではダニが媒介する『重症熱性血小板減少症候群（SFTS）』に感染し，死亡した事例も報告されています。もし刺されてしまったら患部をむやみに搔かず，水道水で洗い流して冷やし，症状が強い場合は医療機関を受診しましょう。



虫さされ対策に・・・

- 山歩きやキャンプ時には長袖・長ズボン
- 虫除けスプレーや携帯型蚊取り線香の利用を

生活習慣改善プロジェクト

～夏休み健康力アップ編～

6月の末に川島高校生全員に記入してもらった『健康力アップ夏休みチャレンジシート』を覚えていませんか？

今年の夏の目標を，もう一度思い出してください。本気で考えて記入してくれた人も，適当に記入してしまった人もいると思いますが，まずは何かやってみませんか？

エアコンの効いた部屋でだらだらと過ごすのもたまにはいいかもしれませんが，それではもったいない！特に6年生にとっては高校最後の夏休み。自分の時間を無駄にしないように勉強に，趣味に，運動にと計画的に過ごしてください。

2学期のスタートも違ってきますよ。

健康診断が すべて終了しました！

お知らせをもらった人は必ず病院へ！

