

ほけんだより 8月

2023. 8. 28(月)
前原高等学校 保健室

今年の夏は厳しい暑さが続いています。2学期がスタートしました。夏休みは元気に過ごせたでしょうか？

「睡眠・食事・水分」足りなくなると夏バテや熱中症になってしまうかもしれません。

また、長い休みで学校に登校するのが不安な人がいるかもしれませんね。そんな時は、一人で悩まず、誰かに相談してみるのもいいですよ。保健室や教育相談でも大丈夫です。いつでも声かけてください。

熱中症は こ・え・か・け で防げる

こまめな水分補給

えん 炎 天下を避けよう

かせ 風 通しをよくする

けん 健康管理をする

おかしい？と感じたら…
熱中症の応急処置

1. 涼しい場所へ避難
2. 脱衣と冷却
3. 水分や塩分の補給
4. 自分で水分補給できない、意識がおかしい→医療機関へ

お口の健康は鼻呼吸から

鼻呼吸のメリット

- ・ウイルス感染症にかかりにくい、病気になりにくい。
- ・むし歯や歯周病、口臭を防ぐ。
- ・顔の筋肉がひきしまり、若く見られる。
- ・スポーツのパフォーマンスがあがる。

鼻呼吸か口呼吸か、確認を

口を閉じたときの舌の位置をチェック

➡ 上顎につける状態が Good！！

1日2万回呼吸してます。意識して鼻呼吸を

☆☆保健室よりお知らせ☆☆

1. 夏休み前に、健康診断の結果で病院へ行くように指示を受けたみなさん！その後、精密検査や治療をきちんと受けましたか？受診した結果の報告書は保健室へ提出してください。まだ受診していない人は早急に受診しましょう。
2. 夏季休業中に登下校中や部活動などでケガをした生徒は、災害給付手続きの対象となりますので、保健室に来て下さい。また、書類を提出するよう言われた生徒は早めに提出してください。