

ほけんだより 7月

和歌山県立田辺工業高校
保健室

6月は発熱、のど痛、咳、鼻水などの症状が長く続く風邪（病院で風邪と診断される）で来室したり欠席したりする人が多かったです。エアコンをつけていても換気は必要です。特に休み時間や昼休みは大きく窓をあけて換気をしましょう。夏休みまであと少し！！生活習慣を整え、元気に夏休みを迎えられるようにしましょう。

雷から身を守るために

雷が接近しているサインに気づいたら...

- 黒い雲が近づいて暗くなる
- ピカッと光ったりゴロゴロという音が聞こえる
- 急に冷たい風が吹いてくる



建物の中に避難しましょう！

×木の近く



×軒下



※近くに逃げ込む建物がないときはなるべく頭を低くして、しゃがみます。両足を閉じてつま先立ちになり、耳もふさぎましょう。



暑い日が続いていますが、炭酸飲料水等ジュースの飲み過ぎに注意しましょう。

また、近年、カフェインの過剰摂取も問題になっており、死亡事故や不眠・めまい等の健康被害が出ています。エナジードリンクを飲んでいる人をよく見かけますが、飲みすぎやコーヒーと併せて飲むなどすると、大変危険であることを理解しておいてください。

ジュースに入っている角砂糖は17個!?



のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意！ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

	角砂糖
レモン風味炭酸ジュース 500mL	約 17 個分
スポーツドリンク 500mL	約 10 個分
リンゴジュース（濃縮還元）200mL	約 8 個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



楽しい夏休みを過ごすためには...

お酒やたばこの誘いはきっぱりと断ろう！

断り方(断る理由)の例

NO!

- 法律で禁止されているから (注:成年年齢が18歳になってもこれまで通り20歳未満の飲酒・喫煙は禁止です!)
- 健康に悪いから (病気になるから)
- 集中力が低下して勉強にも悪影響を及ぼすから
- 体の発育・発達に影響するから
- やめられなくなるから (依存症になるから)
- 自分だったら、なんと断るかを考えてみよう!

水の事故に注意!!

夏は水の事故が多くなる季節です。もしもの時に備え、覚えておきたいのが「ウイテマテ (浮いて待て)」水の中に落ちた時は、助けがくるまで浮いた状態で待つ方が、命の助かる確率は高くなると言われています。

- ①大きく息を吸って仰向けに浮き、大の字に手足を広げる。
- ②手は水面より下にするとよい。あごを上げると、鼻と口が水面から出て、呼吸がしやすくなる。
- ③浮力になったり体温の低下を防いだりするので、服や靴は脱がずにいること。

海や川に落ちたときは「浮いて待て」!

息を吸って空気を肺にため、あごをあげて上を見る



自分の身体の状態を知ろう!!

6月の三者面談で、定期健康診断の結果を渡しています。結果は見ましたか？見ていない人は、一度目を通してみてください。まずは自分の健康状態を知ることが大切です。

受診が必要な人には用紙を渡していますので、夏休み中に受診し、用紙を提出してください。