

保健だより

7月号

令和7年7月2日(水) No.3
明和県央高等学校 保健室



健康診断シーズン終了

4月から実施してきた健康診断が無事に終了しました。健康診断がスムーズに進むよう、様々な場面で協力してくれた皆さん、ありがとうございました！

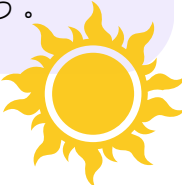
現在保健室には、各種健康診断で【受診のおすすめ】を受け取った人から、続々と受診完了の報告が届いています。都合が合わずに受診が後回しになってしまっている人は、夏休みなどを上手に使い、症状が悪化する前に医療機関等で相談してくださいね！



季節の変わり目で、体調管理が難しい！と感じている人も多いのではないですか？
寒暖差による疲労や気圧の変化等の影響で自律神経が乱れ、頭痛や倦怠感など様々な症状が出る場合があります。睡眠・食事・運動等の生活習慣を見直し、自律神経のバランスを整えながら過ごしていきましょう。

熱中症対策を万全に！

熱中症、
注意してー！



あっという間に季節が進み、体温以上の暑さになる日も増えてきました。学校では暑さ指数(WBGT)を計測・掲示していますが、日頃から活動環境をチェックする習慣はできていますか？

心身のコンディションについては、自分自身が一番の理解者です。少しでも体調に不安がある人は、無理せず涼しい場所で休養するなど、自分の調子を見ながら早めの対策を心がけましょう！

熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度(軽症)】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらえりなど→涼しい場所へ避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度(中等症)】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度(重症)】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

保健室からのメッセージ

1学期の終業式も近づいてきて、ホッと一息……。今学期は新しい環境に慣れるため、日々気を張って過ごしてきた人もいます。終業式を迎える前に、1学期にできたこと、夏以降にチャレンジしてみたいことなど、振り返っておきましょう。

ところで皆さんは、最近どんなことに対して心が乱れたり、疲れたりしましたか？また、心穏やかに過ごしていられたのはどんな時ですか？

物事の捉え方や感じ方は人それぞれ異なります。夏休み前のこの時期に、自分自身の「取扱説明書」を作るつもりで自分を見つめ直してみましょう。また、県央生の皆さんには、困った時に自分からSOSを出す力も身につけてほしいと感じています。身近な人に伝えるところからで良いので、少しずつ自分のことを表現する練習をしてみてくださいね。

