

ほけんだより 7月

令和元年 7月 愛媛県立三瓶高等学校 保健室

7月は「熱中症予防強化月間」です

熱中症とは、高温環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れ（脱水）体内の調節機能が破綻するなどして発症する障害の総称です。症状が進むと、死に至る可能性もありますが、予防法を知っていれば防ぐことができます。

最近では、日照不足が問題になるほど涼しい日が続いている一方、急に日が差して、湿度が上がるなど、不安定な天気が続いています。梅雨明け後は、体が暑さに慣れていないため、細心の注意が必要です。

規則正しい食生活と水分補給、睡眠を取り、日ごろから熱中症に備えましょう。また、屋外に出かける時や、部活動時には必要に応じて帽子の着用や水分補給ができるよう麦茶やスポーツドリンクを持参し、自分の体調は自分で管理しましょう。



夏休みは治療のチャンス



保健室では、先週から皆さんに「健康診断結果通知書」を配付しています。夏期休業中に、眼科や歯科などの受診が必要な人は計画的に受診し、2学期に備えましょう。受診後は「受診報告書」をHR担任に提出してください。

また、健康相談がある人は気軽に保健室を利用してください。

毎日SNSを使っているあなた こんなことをしていませんか？

スクショ 返し

一部の人しか見られないトーク画面のスクリーンショットを、参加者の許可なく他の人に見せるのはプライバシーを侵害する行為です。内容によっては大きなトラブルになる場合もあります。

個人情報 の公開

たとえ「匿名」でも、顔写真や学校名、部活のことなどを公開していたら、個人の特定は簡単。その情報から、友だちの個人情報までバレてしまうことも。



SNSでのやりとりが増える夏休み。
自分も友だちも傷つけることのないように、投稿前に少しの配慮を。



愛媛県立三瓶高等学校 学校公式ページ
三瓶高等学校 学校公式ページ
〒791-8502 愛媛県三瓶町三瓶
0898-22-2222