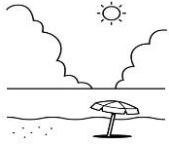


# 保 健 だ よ り 7 月



いよいよ夏休みです！！

休み中、暑さで体調を崩さないよう、しっかり栄養・休養をとって夏を乗り切りましょう。

茨城県立水戸南高等学校  
令和3年7月発行

## 熱中症に気を付けて!!

### 熱中症の予防 環境条件の把握



気温、湿度、風や直射日光の有無などを把握します。また同じ気温でも湿度が高いと汗をかきにくく、放熱を妨げます。

### こまめな水分補給



運動中は30分位ごとに1回およそ50mLの水分補給をします。大量発汗時は、塩分を含むスポーツドリンクが効果的です。

### 暑さに慣れる



最初は軽めの運動から、暑さに慣れるに従って、運動量を増やします。

### 服装



運動時の服装は、放熱を助ける吸湿性や通気性のよいものにします。

### 体調管理



体調が悪いときは、体温調節機能も低下し、熱中症を起こしやすくなるので無理をしないようにします。

### 要精密・要医療の生徒へ

健康診断の結果、精密検査や治療が必要と判定された人、視力検査の結果C・Dの判定だった人は、夏休み中に病院に行き検査や治療を受けましょう。

これまでにかかった病気などで定期的に受診が必要な人も夏休みを利用して受診しましょう。

結果は、夏休みが終了したら、学校に報告してください。

## 知っていますか？ がんのこと

7月14日(水)水戸赤十字病院の鈴木俊繁先生が来校し、1年生を対象に、**がん**について講話をしてくださいました。

日本では現在、1年間で約37万人以上ががんで亡くなっており、日本人死因第1位です。がんは日本人の2人に1人が一生のうちに罹る身近な病気です。

☆現時点において推奨できる科学的根拠に基づく「日本人のためのがん予防法」☆

- 1 たばこを吸わない
- 2 食事に注意 ①塩分を控える ②野菜・果物不足に注意 ③熱い状態の飲食を避ける など
- 3 日常生活を活動的に ①ほぼ毎日の適度な運動 ②週1回、汗をかく運動
- 4 太りすぎ、痩せすぎに注意
- 5 飲酒は成人に達してから 1日の適量を守る（日本酒：1合 ビール：大瓶1本 焼酎：2/3合）
- 6 肝炎ウィルス感染の有無を知り、感染している場合は治療する

**がんは無症状のうちに早期発見することで、治せる可能性が確実に高くなります。将来、対象年齢になったら、定期的にかん検診を受診しましょう！！**

茨城県教育委員会  
がん教育教材より

### ～性教育講演会を実施しました～

7月16日(金)道徳受講生対象に性教育講演会を実施しました。テーマは「性の多様性」。RAINBOW茨城の方に講師を務めていただき、LGBTやSOGI(性指向と性自認)について、講師の方の体験も含めたお話を聴きました。性のことに関わらず、様々なタイプの人達がいることや互いに認め合うことなど「人として大切なこと」を伺うことができました。質問がある場合はRAINBOW茨城のHPからメールで問い合わせることで答えてくれるそうです。

