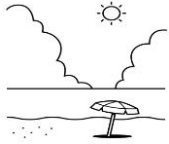


保 健 だ よ り 7 月

茨城県立水戸南高等学校
令和 7年 7月 発行



さあ、いよいよ夏休み！！

今年の夏も暑そうです。暑さに負けないための健康管理に気をつけて、夏休みに入ってから熱中症には気をつけましょう。

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。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



運動中は約30分毎に1回50ml程度の水分を補給します。大量発汗時は、塩分を含む経口補水液が効果的です。



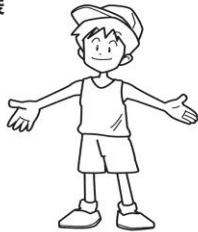
屋内でも熱中症の危険があります

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、熱中症をおこしやすくなるので無理をしない。

＜＜水分補給について＞＞

お茶や紅茶、コーヒー、エナジードリンク、コーラなどに含まれるカフェインには利尿作用があり、脱水になりやすいので運動前後や運動中、大量発汗時はそれらの飲み物を避けましょう。

***大量発汗時は経口補水液が有効です。**

～性教育講演会を実施しました～

今年度の講話内容は「デートDV」についてでした。ポイントは以下の5つ。

- 1 デートDVという暴力、その種類と特徴
- 2 束縛(そくばく)、支配の関係
- 3 性とからだ、性暴力はNO! ノー!
- 4 尊重、対等な関係とジェンダー平等
- 5 ひとりで悩まない、相談すること

DVは夫婦、恋人など親密な関係の中で起きる暴力のことで、体への暴力だけでなく、精神的、経済的、性的なものの他、SNSや位置情報による束縛などのデジタル暴力も含まれます。

「多くの人が嫌だと感じることをしない」「相手とのコミュニケーションをきちんと取る」などは日頃の人間関係を築く上でも大切なことです。

また、困ったときは一人で悩まず、信頼できる大人や相談機関に相談しましょう。

～～～相談機関～～～



よりそいホットライン 0120-279-338 (24時間通話料無料)

性犯罪被害相談「勇気の電話」029-301-0278 など

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って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。