

ほけなごもり 7月

令和5年7月11日 三崎高等学校 保健室

7月になり梅雨が明けると、本格的に夏が始まります。熱中症がより心配される時期になりましたが、皆さんの体調はどうでしょうか。楽しい学校生活・夏休みを送れるように、熱中症予防の意識を高めましょう。

三崎高校29人の先生方 熱中症対策ランキング



1位 水分・塩分補給(26人)

- ①1日2Lの水分 ②こまめに、少量ずつ摂取(のどが渴いてなくても。のどが渴く前に)
- ③運動前にコップ1杯 ④外出時もマイボトル持参
- ⑤あたたかいお茶(飲み足りなくて何度も飲むようになる) ⑥塩分補給はタブレットでの補給が手軽

2位 睡眠の確保(10人)

- ①しっかり睡眠をとる ②22時には布団に入る、22時~2時には寝る
- ③就寝前にスマホを見ない ④夜更かししない



3位 適切なエアコンの使用(6人)

- ①過度に使用しない、長時間エアコンにあたらぬ、適度に窓を開ける
- ②除湿機能を選択する ③暑さで危険なときは我慢せず使用する

活動の選択(6人)

- ①日陰で休む(休憩時) ②夢中になりすぎない(疲れを感じたら活動をやめる)
- ③暑い時を避けて活動(朝早くから活動。炎天下に屋外に出ない)

4位 体を冷やす(4人)

- ①うなじ、脇の下を冷やす ②アイスノンを頭の上において巻く
- ③濡らしたタオルを首にあてる ④アイスを食べる(おすすめはガリガリ君・スイカバー)

5位 食事(4人)

- ①3食しっかり食べる(食欲がなくても) ②特に朝ごはんは食べる
- ③バランスのとれた食事 ④冷たいものを摂りすぎない



涼しい格好(4人)

- ①風通しの良い素材の服 ②帽子 ③衣服の調節

6位 暑さに負けない気持ち(2人)

- ①自分が夏の暑さより熱くなる!(逆に涼しく感じるように...) ②くよくよしない



河野えりな先生おすすめ！
熱中症対策ドリンクレシビ

すきリフレバーで リフレッシュ！

スポーツのカロリーやお金が気になる。
そんなときは、水に塩、レモン汁(市販)
などを入れて好みの味にしています。
三崎高校のマーマレードも水や炭酸
で割ると美味しそうですね♡



もう少しで夏休み☀

病院受診のチャンス！

6月で、身体計測、歯科検診、内科検診とすべての健康診断が終わりました。健康管理の一つでもある「**自分の健康状態を知る**」ことができましたね。

この後に大切なことが、「**早期治療**」です。2学期、健康な心身で良いスタートがきれるように、夏休みのあいだに必ず病院を受診しましょう。

