

保健だより 7月号

大阪府立桃谷高等学校
通信制の課程
日・夜間部保健室

※熱中症に注意しましょう※

もうすぐ夏休みですね。この時期、特に気をつけたいのが熱中症です。熱中症は屋内にいるときや、あまり気温が高くないときにも起こります。重症になると、生命に関わることも……。正しく予防できるようにしましょう！

熱中症予防の原則

環境条件に応じて
運動する

こまめに水分・塩分を
補給する

体を暑さに慣らす

できるだけ薄着にし、
直射日光は帽子で避ける

暑さに弱い人、体調が
優れない人は特に注意する



一番大切なのは**無理をしないこと**！
「体調がいつもと違う」と感じたら、
すぐに**運動や作業を中止**してください。
涼しい場所で**体を冷やし、水分補給**(スポーツドリンク、経口補水液等)をしましょう。
しばらく休んでも体調が戻らないときには
病院を受診しましょう！！

△夜間熱中症に注意△

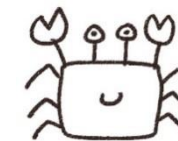
熱中症は、夜間にも起こります。原因は主に以下の2つです。

- ①昼間に壁や天井があたためられ、蓄えられた熱が夜に放射熱となり室温が上昇する
- ②睡眠中は水分補給がされず、排泄のみとなるため、脱水状態になりやすい

適切に**エアコン**を使用し、**就寝前には水分補給**をしましょう。



スクーリング・試験予定表



通信番号 _____ 名前 _____

| 7月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|--------------|-----------------------|-----------------|--|-----------------|---|---|
| 1 (月) | | | | | | |
| 5 (金) | | | | | | |
| 第1範囲 定期試験時間割 | | | | | | |
| 12 (金) | 1 (18:40~19:30) | | 2 (19:50~20:40) | | | |
| | 国語総合 倫理 ライフスタイル | | 物理基礎 C 英語Ⅱ 韓国・朝鮮語初級会話 フードデザイン 情報処理 生物 | | | |
| 14 (日) | 1 (10:30~11:20) | 2 (11:40~12:30) | 3 (13:20~14:10) | 4 (14:30~15:20) | | |
| | ビジネス基礎 現代文 B | 科学と人間生活 家庭総合 | 世界史 B 数学Ⅱ | 古典 B 化学基礎 | | |
| 19 (金) | 1 (18:40~19:30) | | 2 (19:50~20:40) | | | |
| | 数学Ⅰ 保健 | | C 英語Ⅰ 英語Ⅰ入門 韓国・朝鮮語入門 中国語入門 簿記 地学基礎 子どもの発達と保育 | | | |
| 21 (日) | 1 (10:30~11:20) | 2 (11:40~12:30) | 3 (13:20~14:10) | 4 (14:30~15:20) | | |
| | 情報技術基礎 日本史 B | 家庭基礎 生物基礎 | 政治・経済 数学 B | 数学 A 地理 B | | |