

# 保健だよ 7月

大阪府立桃谷高等学校  
通信制の課程  
昼間部保健室

梅雨入りし、毎日じめじめする季節になりました。雨の日と晴れの日気温差が、熱中症を引き起こしやすくします。熱中症にならないよう、保健だよりをよく読んで予防しましょう。

## その1 水分の準備をしよう

熱中症予防には水分補給が肝心です。きちんと水分補給ができるように自分で準備しましょう。

### 《水分補給の3つのポイント》

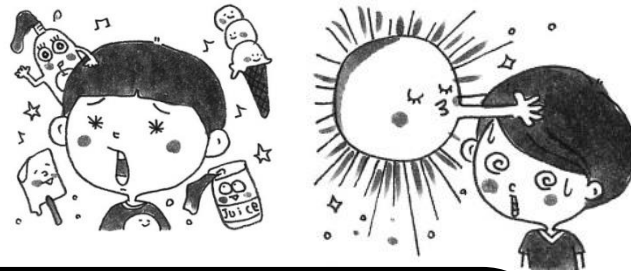
- ① こまめな水分補給
- ② のどがかわく前に飲む
- ③ 塩分も一緒に補給しよう

## その2 栄養をとろう

きちんと食事をとることも熱中症予防になります。バランスよく食べること、朝ごはんをしっかり食べることも大切です。

### 《栄養の3つのポイント》

- ① 朝食を抜かない
- ② 清涼飲料水（冷たいジュースなど）を飲みすぎない
- ③ ビタミンB1を摂る（豚肉、魚、玄米、ほうれん草、ごま、大豆など）



## その3 声をかけあおう

梅雨明けは、暑さから体が慣れていないため、熱中症を起こしやすいです。お互いの顔を見て、体調が悪そうな人、様子がおかしい人がいる場合は、「水分とってる?」「少し休んだほうがいいよ。」などの声かけを!!

## その4 温度に気をくばろう

暑さに敏感になりましょう。からだで感じる暑さと実際の気温は異なることがあります。今いるところの温度を、温度計や天気予報で知るようにしましょう。暑くなりすぎるときは、活動を中止することも大切です。室内ではクーラーなどで室温を調節しましょう。ただし冷やしすぎると、外との気温の差が大きくなり、逆にだるくなってしまうこともあるため、設定は28℃で!!



# 7月 スクーリング予定表

通信番号

名前

|          | 1限(14:00~14:50)       | 2限(15:10~16:00)   | 3限(16:20~17:10)                                      |
|----------|-----------------------|---|--|
| 7月12日(金) | 国語総合<br>倫理<br>ライフスタイル | 世界史B<br>数学II  | ビジネス基礎<br>現代文B                                       |
| 7月17日(水) | 科学と人間生活<br>家庭総合       | 数学I<br>保健   | 物理基礎<br>C英語II<br>韓国・朝鮮語初級会話<br>フードデザイン<br>情報処理<br>生物 |
| 7月19日(金) | 情報技術基礎<br>日本史B        | 家庭基礎<br>生物基礎  | 古典B<br>化学基礎  |
| 7月22日(月) | 政治経済<br>数学B           | C英語I<br>英語I入門<br>韓国・朝鮮語入門<br>中国語入門<br>簿記<br>地学基礎<br>子どもの発達と保育 | 数学A<br>地理B   |

※自分が受ける予定の試験科目に印をつけて、確認しておきましょう!!