



# ほけんだより

北野高等学校  
保健室発行  
令和4年7月

熱中症が心配な時期になりました。予防としてこまめな水分補給は大切ですが、つい、冷たい飲み物を飲みすぎてしまうこともあるかと思います。冷たい飲み物は消化吸収を妨げるので、飲みすぎないように注意が必要です。夏休みが始まりますが、規則正しい生活リズムを大切にして、蒸し暑く体調を崩しやすいこの時期を爽快に乗り切りましょう！

## 定期健康診断結果について

7月6日に定期健康診断結果のお知らせを配付しました。健康診断は受けたら終わりではありません。異常や病気の有無にかかわらず、自分の体の様子や健康に関心をもつ機会にしてほしいです。



また、健康診断の結果によって、医療機関等への受診が必要な場合は、受診勧告を渡しています。事後措置の用紙をもらった人は、保護者と相談して受診してください。医療機関で指示をもらった場合や治療を受けた場合は、受診報告書に記入してもらって、保健室まで提出してください。

## 生徒の皆さんへ



新年度が始まってから、勉強や部活動、行事など、日々頑張っているうちに、「あっという間に夏休みになってしまった」という人も多いのではないのでしょうか。この休み期間中に、少しでもリフレッシュできるといいですね。もし、何か話したいこと、相談したいことがあれば、いつでも保健室に相談してください。



熱中症予防 × コロナ感染防止

環境省  
厚生労働省  
令和4年6月

## 熱中症を防ぐために 屋外ではマスクをはずしましょう

屋外ではマスク着用により、熱中症のリスクが高まります

特に運動時には、忘れずにマスクをはずしましょう



屋外での散歩やランニング、通勤、通学等も  
マスクの着用は必要ありません



・人の距離（2m以上を目安）が確保できて、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。  
・マスクを着用する場合でも、屋内で熱中症のリスクが高い場合には、エアコンや扇風機、換気により、温度や湿度を調整して暑さを避け、こまめに水分補給をしましょう。

