

ほけんだよ 7月

令和8年7月13日

大阪府教育センター附属高校
保健室

毎年梅雨の時期は、気圧の関係で偏頭痛の症状がひどい人、湿気で体調を崩す人が連日来室します。今年はそのに加えて、登校や時間割に支障が出るレベルの豪雨があったり…1学期の疲れが出始めるタイミングで、かなりお天気に振り回された数週間でしたね😓

そんな中、何とか日々を乗り越えて、ようやく短縮期間！そしてもうすぐ夏休み！皆さん本当にお疲れさまでした🥰🐱夏休み中は、ただただリフレッシュ期間に充てるのもよし、部活や勉強に励むのもよし、長期休暇中にしか行けないような場所に足を運ぶのもよし🌞熱中症にはくれぐれも気を付けながら、高校生の夏休みという貴重な時間を、みなさんなりにぜひ有意義にすごしてくださいね！



屋内でも熱中症の
危険があります

総務省消防庁の情報によると、なんと熱中症の4割は室内で起きているというデータも！

昼夜問わずエアコンを上手に活用したり、水分補給を徹底するなど、室内でも予防の徹底を△

こんな症状が出たら
要注意！



めまい



頭痛



意識もうろう



吐き気



顔のほてり



こむらがり

★治療勧告書・未受検のお知らせについて★

定期健康診断（心臓検診・結核検診・内科・歯科・尿検査）について、欠席等で受検できなかった人や所見があった人へ、お知らせを個別に配付しています。かかりつけ医を受診する時に持参し、医師に結果を記入してもらって保健室に提出してください。



定期健康診断の実施は、学校保健安全法という法律で定められており、未受検項目があると、安心安全に学校生活を送るのに必要な体調の確認ができていないままとります。

そして、学校での検診は『スクリーニング』といって、判明するのは疾病の『可能性』までです。実際に異常があるか、また、原因・解決法・治療法を知るためには、医療機関での診察や検査が必要です。

未受検の人も所見があった人も、速やかに受診することをお勧めします。普段は「部活や勉強、バイト等で忙しくて病院に行けない😓」という人も、夏休みは治療のチャンス！この機会に是非受診しておきましょう！

7月13日はナイスの日

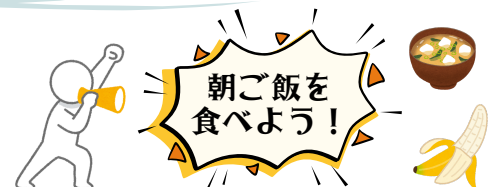
素敵 なことを探してみよう

ナイスの日 チャレンジ

- ① 周りの人や自分の行動を観察して、ほめたいような素敵なることを探してみよう
- ② 「ナイスプレー」などのように「ナイス〇〇！」と伝えてみよう（心の中でだけでもOK）

小さなことでも大丈夫です。この日はいつもより前向きな気持ちで、周りに目を配ってみませんか。

人の嫌なところばかりが目についてしまうのは、自分が自信をなくしているとき、心に余裕がないときだったりします。脳は自分自身の言動に影響されやすいので、あえていいことを探したり、自分や友だちを褒めたりすることで、自分の気分も明るくなることもあります。



暑さで食欲がない日もあるかもしれませんが、朝食を抜くと熱中症になりやすくなってしまいます。バナナ一本、味噌汁一杯だけでもいいので、お腹に何か入れてから登校しましょう！

みなさんはもう高校生なので、保護者の人に頼りすぎでなく、自分で朝食を準備する練習もぜひ始めてみましょう🍌🍵

