



保健だより

7月



ホームページ版

R3.7.1発行

徳島県立城北高等学校

7月になり、太陽の日差しも強くなってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配されます。特に、マスクをしているとのどの乾きに気づきにくくなったり、身体的にも負荷がかかり熱中症になりやすくなります。こまめに水分補給をしたり、涼しい環境で過ごすなど熱中症対策をしっかりとしましょう。

熱中症対策をしよう

暑さを避けましょう



- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・こまめに、涼しい場所で休憩
- ・体調が悪い場合は無理をしない

暑さに負けない体を作ろう

毎日
朝ごはん

運動で
汗をかく

冷やしすぎ
に注意

しっかり
睡眠

- ・朝ご飯は塩分や水分を補えるみそ汁がおすすめ！
- ・運動するときは気温や湿度に注意してこまめに休憩や水分をとりましょう

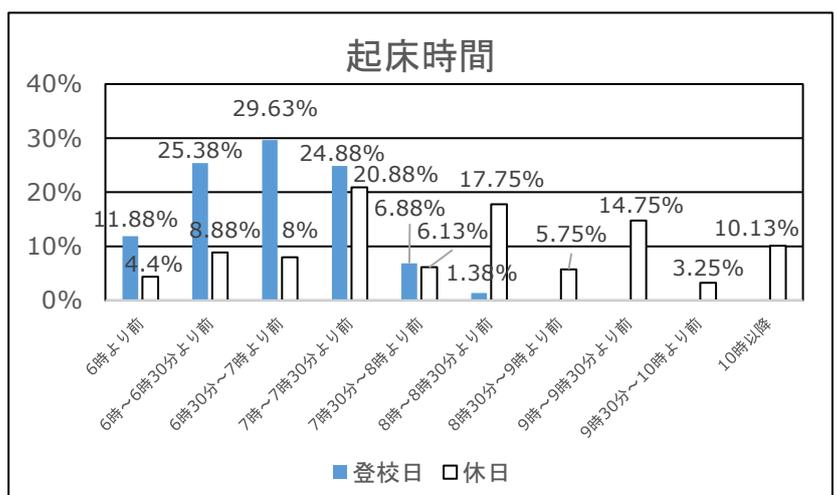
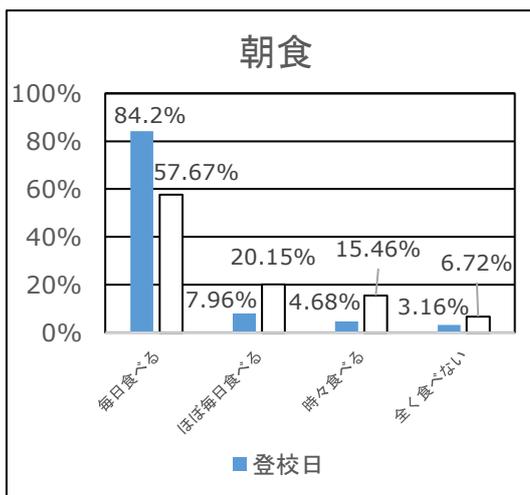
のどが潤いていなくてもこまめに水分補給

- ・1日あたり1.2Lを目安に！
- ・入浴前後や就寝前・起床後も水分補給を
- ・大量に汗をかいた場合は塩分も一緒に補給しよう



先日生徒のみなさんに実施した健康な生活確認シートの結果について一部抜粋してお知らせします。

健康な生活確認シートの結果について



朝食を「毎日食べる」という人は登校日と休日で約25%の差がありました。起床時間を見てみると、登校日と休日で起きる時間がバラバラになっている人が多いことがわかります。登校日も休日でも起きる時間を合わせ、毎日朝食をとることで規則正しい生活が身につくようになります。城北高校の生徒の42%の人が今後健康で過ごすために規則正しい生活をおくることを目標にしていました。まずは平日と休日の起床時刻を合わせること、休日でも毎日朝食をとることを実践してみましょう。

参考：雑誌「健」、HP：環境省（熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！）