



暑くなってきました。みなさん、体調はいかがですか？学校が小高い場所にある美高生のみなさんは、登下校だけでも大変だと思います。しっかり暑さ対策を行って、元気に登校できるように心がけましょう。

熱中症予防のポイント！

急に暑くなった日は 運動を軽めに！

1週間程度かけて、徐々に暑さに体を慣らそう！



上手に水分 塩分補給

運動前後の体重減少が2%を越えないように水分を取ろう！塩分も忘れず補給。



服装は OK？

吸水性や通気性の良い服を選ぼう！屋外では帽子をかぶること。



運動前には

体調をチェック！

具合の悪い人は無理に運動をしない！させない！

こんな人は要注意！

- 肥満傾向
- 体力の低い人
- 暑さに慣れていない
- 体調の悪い人



夏はこれにも気をつけて！！

あなごれない虫さされ



あせもや日焼けなど、何かと皮膚に関する健康トラブルが多いこの時季。しっかりとした対策が必須ですが、なかでもここ最近、要注意なものとしてあげられるのが『虫さされ』です。

昨年から今年にかけては「デング熱」や「ジカ熱」といった感染症流行のニュースがありましたね。これらはいずれも蚊が媒介するとされています。

とくに山歩きやキャンプなど、自然が多い場所に出かける際には長袖・長ズボン、帽子、首にタオルを巻くなどの虫さされ対策を。また、虫よけスプレーや携帯型の蚊取り線香も有効です。



もしさされてしまったら、患部をむやみにさわったり、かいたりしないことも大切。症状が強いときは水道の流水で洗って冷やし、医療機関で受診しましょう。

～平和について考えよう～

夏休み中に八月六日を迎えます。広島で過ごし、育んでもらっている私たちは、この日を無視することはできません。

今年で71年目の原爆記念日を迎えます。私たちは平和学習の中で、実際に被害に遭われた方から原子爆弾が投下された時の生々しい様子を聴かせていただき、いかに戦争がおろかであるかを痛切に知ると共に恒久平和への願いを持つことができたのではないのでしょうか？

71年の年月が流れ、被爆体験を語ってくださる方も少なくなっている今、私たちは、その方々から平和への想いのたすきを受け取り、これから生きていく中で、後世に伝えていく義務があるのではないかと思います。

夏休みの日でも良いので、平和とは何か、じっくり考えてみてください。



無理をせず、積極的に運動の軽減、休憩、水分補給を心がけましょう！

夏休みがやってきます！

期末試験が終わると、いよいよ夏休みに突入です。こころ辺で、1学期の疲れを癒すと共に、普段より自分の時間を持つ時期なので、時間を有効に使って、健康で楽しく、有意義な夏休みを送れるように心がけましょう。

保健室からみなさんへ

夏休みのお願い

1 休み中は、極端に生活リズムを変えることなく、規則正しい生活を心がけてください。



2 夏休みを楽しむ中で、危険で健康を害するような行動・行為はやめてください。いろんな誘惑に負けないで過ごしてください。

3 定期健康診断で医療機関への受診を指摘されている人は、夏休みが受診、治療のチャンスです。体のメンテナンスをしっかりとっておきましょう。

2学期に元気な姿で逢いましょう！

