

保健便り

令和4年9月16日(金)

福岡県立筑豊高等学校・保健室

2学期にもうそろそろ慣れてきましたか？

2学期が始まり、2週間程経ちました。

残暑厳しいところですが、皆さんが笑顔で登校している姿を見ると私たち教員も嬉しく思えます。

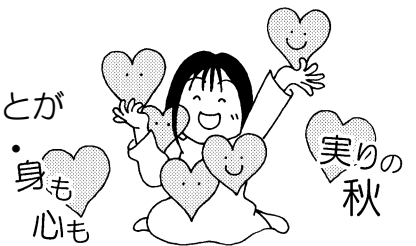
2学期の計画は立てましたか？

2学期は皆さんもご存じの通り、日数が長い・・・やるべきことがたくさんある・・・また、寒暖の差が一番激しい期間である・・・しかし、皆さんが一番大きく飛躍する時期です！

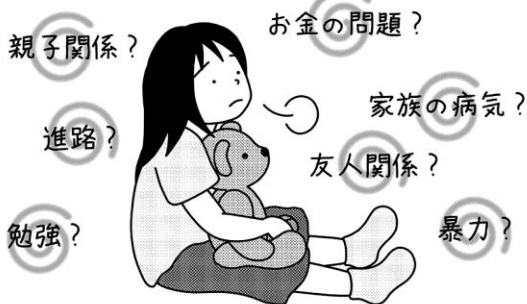
やるべきこと・やりたいことを計画的に、バランスよくできたらいいですね。

そのためには、まずは健康な身体です！

病気に負けない！ケガに負けない体と心を作ってください！



こまっていることはなに？



保健室前に「相談ポスト」があります。相談がある人は、お手紙を入れてください。一緒に考えましょう。



誰かにうちあけてみてほしい

い
い
？
ど
う
し
た
ら



いろいろな人がいて
いろいろな考えもあって

相性もあるよ
あきらめないで

し
ん
ど
い
と
き

まだまだ油断大敵です！

熱中症警戒アラートが発表されたところでは、熱中症にかからないよう、積極的にとるべき行動が5つあります。



1 外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう。

熱中症を予防するためには、暑さを避けることが最も重要です。

不要不急の外出は、できるだけ避けてください。

屋内では昼夜を問わず、エアコンなどを使用して、部屋の温度を調整しましょう。

2 屋外や、エアコンが設置されていない屋内での運動は

原則、中止や延期をしましょう。

3 普段以上に、熱中症予防行動を実践しましょう。

のどが渇く前に、こまめに水分を補給したり、なるべく涼しい服装を心がけたりしてください。屋外で、人と十分な距離を確保できる場合は、適宜マスクをはずしましょう。

4 熱中症のリスクが高い方に、声かけをしましょう。

高齢者や**子ども**、**持病のある方**などは、熱中症にかかりやすいため、

「夜間でもエアコンを使う」「こまめな水分補給を心掛ける」など、積極的に周りの方が声をかけてください。

5 暑さ指数(WBGT)を確認しましょう。

暑さ指数は、時間帯や場所によって、大きく異なります。

環境省熱中症予防情報サイトなどで確認して、暑さ指数を行動の目安にしてください。