

ほけんだより 7月

令和5年7月
京都府立田辺高等学校
保健部

ぐんぐんと気温が上がり、本格的な夏の暑さとなっています。西日本では6月～8月の気温は平年並みか高くなる見込み（気象庁HPより）で、例年より気温が高く、暑い夏になるようです。

そして夏休みです！自由に使える時間が増える夏休みは、普段できないことに挑戦するチャンスです。熱中症等には十分に気をつけながら、健康で充実した夏休みでありますように願っています。疲れがたまっている人はゆっくりすることも大切です。リフレッシュして、また二学期に元気な顔が見られることを楽しみにしています。

「定期健康診断結果のお知らせ」について

定期健康診断結果を通知票と一緒に郵送します。
自分の体を知る良いきっかけになるので健康管理に役立てましょう！

※結果は健診時点のものです。



まだ受診していない人へ

不調を感じているところはありませんか？
健康診断で、受診し詳しい診察をおすすめされた人等にお知らせしています。なお、受診した場合は、夏休み明けに報告書を保健室へ提出してください。



早めの受診は、治療期間も短く済み、費用も安く済むことにつながります。

令和3年度 定期健康診断結果のお知らせ

1 【身長】・【体重】・【BMI】

あなたのBMIは 判定

身長と体重の関係

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

2 【視力】・【眼科】

3 【耳鼻咽喉科】

4 【採血検査】

5 【歯科】

6 【内科検査】

7 【胸部のX線検査】

8 【心臓検査・結核検査】

夏休み中も、感染症予防対策を！

必要に応じて、以下のような基本的な感染予防対策をしてください。

- ◎マスクの着用（医療機関へ行くとき、混雑した電車やバスに乗るとき等）
- ◎手洗い（外出先から帰宅後、食事前等）
- ◎部屋の換気



悩みごとや困ったときに相談できる窓口です

- 京都府総合教育センター はこちらから → 
【毎日24時間対応】
電話相談：075-612-3268（または3301）
メール相談： で検索
- 少年サポートセンター（京都府警察本部少年課）
【24時間受付・年中無休】
電話相談：075-551-7500

- ネットいじめ通報サイト はこちらから → 
<https://www.kyoto-be.ne.jp/gakkyou/cms/?p=4406>
- 京都いのちの電話
【毎日24時間対応】
電話相談：075-864-4343



夏休みの健康

暑くても元気に☺ 夏休みの過ごし方が二学期につながります！
出かけるときは楽しく安全に過ごせるようにしてください！

生活リズムを保とう！

一度崩れた生活リズムを元に戻すことは、とても大変です。昼夜逆転しないような生活を送りましょう。

栄養バランスを考えて！

暑さで食欲がなく食事を抜いたり、お手軽にインスタント食品や水分ばかり・・・という日が続くと夏バテしやすくなります。コンビニや外食等でも野菜のおかずをプラスしたり、夏野菜たっぷりの冷やし麺にしたりと、工夫して栄養をとれるといいですね。

誘惑に負けない！

長い夏休みは開放的になりがちでタバコやお酒・ドラッグ・SNS 等での危険な誘惑に要注意！怪しい誘いには絶対に手を出さないこと！

事故に注意！

開放的になって、注意散漫にならないこと！スマホ片手にフラフラ、無茶な自転車運転・・・危険です！自分の安全はもちろん、周りの人にもケガをさせてしまうことのないように気をつけましょう。

海や川に落ちたときは “浮いて待て”！

息を吸って空気を肺にため、あごをあげて上を見る



手は水面より下にする

手足を大の字に広げて力を抜く

長期休みは、出かけることが増えるかもしれません。危険なことや、体調等無理をしないで、楽しく安全に過ごせるようにしてください！

虫さされに注意！



山歩きやキャンプ等虫が多い場所に行くときは、、、予防が大事です！

- 長袖・長ズボン・首にタオル
- 虫除けスプレーや携帯蚊取り線香も有効です。
- ※虫よけスプレーはすぐれた効果がありますが、皮膚にまんべんなく塗り伸ばすことが重要です。塗り残した部分があると刺されます！
- 香水やヘアスプレーの香りはハチを刺激することがあるため避けること。

もしもさされてしまったら、、、

- むやみに触らない、かかないこと
- 流水で洗って冷やす
- 症状が強いときは皮膚科の受診を！



天気の急変に注意！



雷から身を守るために！

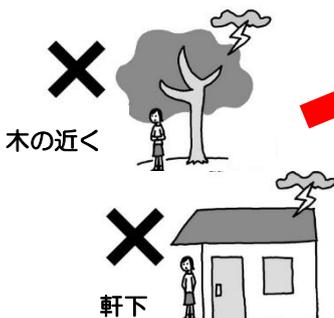
雷が接近しているサインに気づいたら、、、

- 黒い雲が近づいて暗くなる
- ピカッと光ったり、ゴロゴロと音が聞こえる
- 急に冷たい風が吹いてくる



出かけるときは
天気予報をチェックしましょう！

建物の中に避難しましょう！



※近くに逃げ込む建物がないときはなるべく頭を低くして、しゃがみます。両足を閉じてつま先立ちになり、耳もふさぎましょう。

