

保健部通信

大阪体育大学浪商高等学校

大阪体育大学浪商中学校

令和8年7月発行



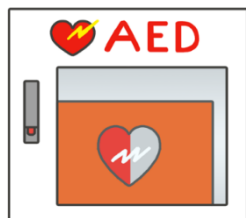
1 学期の終業式を迎え、いよいよ夏休みに入ります。生徒の皆さんは勉強や部活動、友達とのかかわりなど、1 学期を充実して過ごすことができましたか。夏休みの間に 1 学期を振り返りながら、2 学期への目標を立ててみましょう。また、保護者の皆様には健康診断などの保健行事へのご協力、ありがとうございました。今年の夏休みも酷暑が予想されます。お休み中も体調を崩すことの無いように、また熱中症にも十分に気をつけて、皆様健康にお過ごしください。

熱中症対策講座を実施しました

6 月 9 日に、中高の運動クラブの代表者・マネージャーや顧問教員を対象に、熱中症対策講座を行いました。本格的な夏を前に、熱中症の予防法や対処法について学び、効果的なアイシングの仕方や水分摂取の方法を学びました。生徒の皆さんは、夏休み中も毎日十分に睡眠をとり、朝はしっかり食事をして、クラブ活動中にはこまめな水分補給を心掛けるようにしてください。

熱中症の応急処置 FIRST

F	Fluid (液体)	水分補給
I	Ice	体を冷やす
R	Rest	涼しいところで休息を
S	Sign	15~30分間症状を観察して
T	Treatment Transport	治療、医療機関への搬送



誰かが倒れていたら
すぐに119番通報と
AEDを！

知っておこう！校内のAED設置場所

- ・体育館2階入り口
- ・本館校舎2階事務室前
- ・本館校舎1階保健室前

[夏休み中に必要な治療を済ませましょう]

1 学期の健康診断では、歯科検診・視力検査などにおいて受診が必要な人がたくさんいました。すでに多くの人が治療終了や検査済みの報告を出してくれていますが、まだの人は時間に余裕のある夏休み中に必要な検査や治療を済ませておくようお願いします。特に高校 3 年生にとっては、高校を卒業した後は自ら歯科医院で定期検診を受けない限り、歯をチェックするという機会がなくなります。卒業後は、かかりつけなどで歯の定期健診を受けるようにしましょう。

おうちの方へ

台風や雨の日に体調不良「気象病」かも



雨の日や、気圧が下がる前に、決まって体調が悪くなる子どもが増えています。サボっているのではなく、自律神経の乱れなどによって引き起こされる「気象病」かもしれません。

気象病の症状 頭痛 めまい 耳鳴り 倦怠感 関節痛 動悸 など

怠けでは
ありません

理解されにくい病気なので、周りの目を気にして不登校になるケースも。症状の特徴や発症しやすい条件を理解し、必要な場合は休息や受診をするなど対策を立ててあげてください。

