

# ほけんだより 7月

茨城県立日立工業高等学校定時制

## 7月の予定

7日(金)	スクールカウンセリング③
14日(金)	スクールカウンセリング④
19日(水)	性教育講話



## 熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。

6月はじめじめした日々が続いていました。天気が悪いと気持ちが悪くなってしまいますよね。でもここからは7月！本格的な夏が始まります。急に暑くなるので、体調管理には十分注意しましょう。そして1ヶ月頑張れば、みなさんお待ちかねの夏休みです。あともう少し、みんなで力を合わせて7月を乗り越えましょう！

## アウトメディアにチャレンジ！

この夏休みには、テレビ・ゲーム・スマホなどを使わない時間をつくる「アウトメディア」に挑戦してみましょう。

- レベル1 ご飯を食べているときはメディアを使わない
- レベル2 夜10時以降はメディアを使わない
- レベル3 メディアを使うのは、1日2時間以内にする

「どのくらいのレベルにするか」  
「どのくらいの期間取り組むか」は、  
おうちの人と話し合って決めましょう。  
メディアを上手に活用して、有意義な夏休みにしましょう。



夏の冷え性対策

冷房の設定温度を下げすぎたり、冷たい食べ物・飲み物を取りすぎたりしている人は、夏の“冷え性”にご用心。

体が冷えると、免疫力が下がってカゼをひいたり、疲れやすくなったりします。思いあたる節がある人は、体を温める工夫をしましょう。

**体を温めるには…**

- 冷房の温度を高めに設定する
- 涼しい部屋では長袖を羽織る
- めるめの湯船にゆっくり浸かる
- 栄養バランスの良い食事に、ショウガ、ニンニクなど体を温める食材をプラスする