

# 保健だより 7月号



大阪府立桃谷高等学校  
通信制の課程  
昼間部 保健室

1 範囲がもうすぐ終了し、定期試験が始まります。レポート等は順調に提出できているでしょうか？  
レポートは試験勉強にもなるため返却されたら家で何度も何度も確認しましょう！皆さんの日頃の努力の成果が発揮できますように…応援しています！



そろそろ梅雨が明け、夏本番！！  
夏に知っておいてほしいことを紹介します！

## 熱中症

皆さんも一度は耳にしたことがある言葉だと思います。

**熱中症**とは、高温多湿な環境に身体が適応できないことで生じる様々な症状の総称です。



< 予防 > 水分をこまめにとる・程よく塩分をとる・バランスの良い食事・十分な睡眠 等

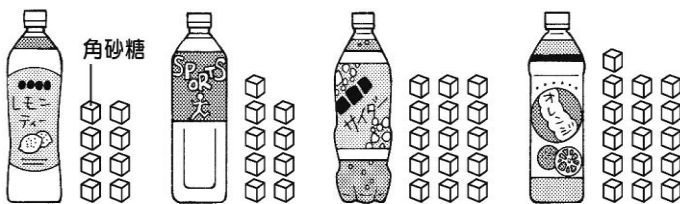


< 症状 > めまい・顔のほてり・筋肉痛・筋肉のけいれん・身体のだるさ・吐き気・頭痛 等

< もし、熱中症になってしまったとき >

涼しい場所に移動する・保冷剤等で両脇や首筋を冷やす・水分補給 等

## ペットボトル症候群に気をつけよう



清涼飲料やスポーツドリンクには、大量の糖分が含まれていて、飲み過ぎると血糖値が上昇する「ペットボトル症候群」になることがあります。飲み過ぎには注意しましょう。

☆ 冷たいものの摂り過ぎは  
胃液が薄まったり、胃腸が冷えて  
しまったりするため腹痛や下痢を  
起こしてしまいます。  
冷たいアイスやジュースはほどほ  
どにしましょう！



# 定期試験時間割



7月

通信番号

名前

★試験を受ける教科に線を引きましょう！

	1限目(14:00～14:50)	2限目(15:10～16:00)	3限目(16:20～17:10)
7/10(月)	国語総合 政治・経済	数学 I 保健	化学基礎 英語演習 情報の科学 服飾文化
7/12(水)	科学と人間生活 子どもの発達と保育	世界史 B 社会と情報	物理基礎 韓国・朝鮮語初級会話 中国語初級会話 コミュニケーション英語 II フードデザイン 情報処理 生物
7/14(金)	倫理 古典 B 数学 II ビジネス基礎	コミュニケーション英語 I 英語 I 入門 韓国・朝鮮語入門 中国語入門 簿記 地学基礎	数学 B 家庭基礎 情報技術基礎
7/19(水)	家庭総合 生物基礎 数学 A	現代文 B 英語表現 I	日本史 B 地理 B

## ＜ 受験上の注意 ＞

- ① 生徒証を必ず持参してください。
  - ② 不正行為は絶対にしないでください。試験中に携帯電話・スマートフォン等、通信機器の電源は必ず切ってください。
  - ③ 試験教室はスクーリングボードで確認してください。クラス指定がある場合はその教室で試験を受けてください。
  - ④ 試験開始 5 分前には受験教室で着席してください。やむを得ない場合の遅刻は 20 分まで認められますが、それ以上遅刻すると入室できません。また開始 30 分以内は退室できません。
  - ⑤ 答案(解答)用紙は絶対に持ち帰らないでください。問題用紙については、特に指示がなければ持ち帰ってもかまいません。
- \* その他、試験については監督の先生の指示に従ってください。

## ＜ メモ ＞