

保健だより



大阪府立桃谷高等学校
通信制課程<日・夜間部>
保健室 水流・山本



いよいよ第一範囲も大詰めですね。スクーリングやレポートの提出、試験勉強の調子はどうですか？レポート学習（復習）＝テスト対策学習です！勉強や心身の健康について、困ったことや気になることなどがあれば、担当の先生や、その他話しやすい先生に尋ねてみましょう。

さて、今年も暑い夏がやってきました。熱中症の要因や予防について正しく理解し、自己の健康管理をしていきましょう。

熱中症の要因

主体 健康状態
暑さへの慣れ
体力、体格の個人差

行動(運動) 運動内容、継続時間
水分補給
休憩の取り方

環境 高い気温・湿度
直射日光・風の有無
急な暑さ

！エアコン使用時の注意！

【温度に注意！】



冷やしすぎは体の不調のもと。



冷房に頼りすぎると抵抗力が落ちます。

【湿度に注意！】



湿度は、体感温度やかぜの病原体の活動に大きく関係します。冷房時には、湿度を下げると涼しく感じます。

暑い外気と寒すぎる冷房の温度差で体調を崩すことがあります。

こんな症状があれば、冷房のせいかも。

寒気



頭痛



だるさ



熱中症の予防

環境条件の把握



気温、湿度、風や直射日光の有無などを把握します。また同じ気温でも湿度が高いと汗をかきにくく、放熱を妨げます。

こまめな水分補給



運動中は30分ごとに1回およそ50mLの水分補給をします。大量発汗時は、塩分を含むスポーツドリンクが効果的です。

暑さに慣れる



最初は軽めの運動から、暑さに慣れるに従って、運動量を増やします。

服装



運動時の服装は、放熱を助ける吸湿性や通気性のよいものにします。

体調管理



体調が悪いときは、体温調節機能も低下し、熱中症を起こしやすくなるので無理をしないようにします。

【スクーリング&テスト予定表】



通信番号	名前		
スクーリング	1限 (18:00~18:50)	2限 (19:00~19:50)	3限 (20:00~20:50)
3日(金)			

テスト	1限(18:40~19:30)	2限(19:50~20:40)
10日(金)	数学 I 保健	家庭基礎 情報技術基礎 数学 B
12日(日)	1限(10:30~11:20)	2限(11:40~12:30)
	日本史 B 地理 B	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
	3限(13:20~14:10)	4限(14:30~15:20)
	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 情報の科学 地学基礎	科学と人間生活 英語表現 I 子どもの発達と保育
13日(月)	1限(18:40~19:30)	2限(19:50~20:40)
	国語総合 政治・経済	化学基礎 英語演習 服飾文化
15日(水)	家庭総合 生物基礎 数学 A	倫理 古典 B 数学 II
17日(金)	世界史 B 社会と情報	現代文 B ビジネス基礎

《受験上の注意》

- ①生徒証は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、携帯電話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受験してください。
- 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。問題用紙は、特に指示がなければ持ち帰ってもかまいません。

※追試験・再試験について※

- ・定期テストを受験できない場合やテスト科目の重複がある場合は、定期テスト翌週の「追再テスト期間」に受験してください。
- ・「追再試日程表」は本試験期間初日に発表されます。
- ・「追再試日程表」で受験不可の場合、【追試験】を担任または担当者等から受領し、必要事項を記入後に科目担当者に提出し、追試験の日程を決めてください。