



# 保健だより



大阪府立桃谷高等学校 通信制課程 昼間部  
保健室 高士・大塚

じめじめとする梅雨の時期もすぎ、いよいよ夏本番です！学校ではクーラーもつくようになりましたね。外での暑さ対策も大切ですが、屋内のクーラーで体が冷えないよう、はおり物などを用意しましょう。私は外で使っているアームカバー（日焼け対策）を中でも利用しています。荷物も増えないし冷えすぎなくて、おすすめですよ。

## 熱中症に気をつけて！



2010年～2013年の夏季（6月～9月）に熱中症関連で医療機関を受診した人は、各年30万人前後いました。そのうち入院+死亡した人は2万人ほどいます。多くの命が熱中症で危険な目に合っています。「自分は大丈夫」と思わず、日ごろからしっかり予防しましょう。



### ☀️ 予防の原則

- ・こまめに水分補給をする。（のどが渇く前に。0.1～0.2%の食塩水や経口補水液がおすすめです。）
- ・できるだけ薄着にし、直射日光は帽子で避ける。
- ・環境条件に応じて運動する。（31℃以上では激しい運動は控えてください。）
- ・肥満など暑さに弱い人は特に注意。



### 手当の基本

#### ☆ 休息 (REST)

風通しの良い涼しい場所で足を高くして寝かせる。衣服を緩ませ、手足を先から肩や太ももに向かってマッサージする。

#### ☆ 冷却 (ICE)

氷水の入った袋などを、首、わきの下、太ももに当てて冷やす。また、霧吹きなどで水をかけたり、濡れタオルを当てたりしてあおぐ。

#### ☆ 水分補給 (WATER)

意識がはっきりしている時に限り、水分補給を行う。0.2～0.9%の食塩水がよい。



## スクーリング

通信番号 ( )  
名前 ( )

### ☀️ 昼間部 テスト時間割 ☀️

	1 (14:00～14:50)	2 (15:10～16:00)	3 (16:20～17:10)
7月10日(金)	日本史B 地理B	倫理 古典B 数学II	C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
7月13日(月)	物理基礎 韓国・朝鮮語初級会話 中国語初級会話 C英語II フードデザイン 情報処理 生物	世界史B 社会と情報	科学と人間生活 英語表現I 子どもの発達と保育
7月15日(水)	数学I 保健	家庭総合 生物基礎 数学A	現代文B ビジネス基礎
7月17日(金)	家庭基礎 情報技術基礎 数学B	国語総合 政治・経済	化学基礎 英語演習 服飾文化



←受験する科目に○を付けてください。

《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。試験中に携帯電話は必ず電源を切ってください。
  - 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。

### メッセージ

