

保健だより

令和6年7月19日
大阪府立貝塚高等学校
保健室

いよいよ明日から夏休み。

長期の休みになると、学校がないからといって、夜遅くまで起きていたり、朝もゆっくり寝ていたり生活リズムが乱れがちです。生活リズムが乱れると、身体や心に影響が出てしまうことも…。

また発症者が増えつつある新型コロナウイルス感染症や熱中症に気を付けて、夏休みを健康に過ごしましょう。

夏休み中に治療しよう

健康診断結果、「受診のお知らせ」をもらった人は、夏休みを利用して受診しましょう。特に、2年次生は修学旅行が近づいていますので、早めの受診をしてください。

内科健診・歯科健診を終えて…学校医・学校歯科医の先生より

7月11日(木)は運動部員、ダンス部員対象に「夏季休業前健康診断」がありました。熱中症にならないよう、こまめに水分補給し、クラブ活動を頑張ってください。



知っていますか？制度の改定で、保険で白いかぶせ物を使える部位が増えています。奥歯も銀色ではなく、白い歯に治療できるようになりました。気になるところは歯医者さんに相談しましょう。



1年次保健講演会 6月24日(月) 6限目
講師：大阪ライフサポート協会理事 前重壽男様 奈緒様



「少しの勇気と少しの知識で救える命があります。」をキーワードに、AEDの重要性と共に、「自分の命を守る」ということをお話しくだしました。

(1年次生の感想)

- ・今、生きていることは当たり前では無いこと、人々の支えによって生きていることをこの講演で改めてわかりました。
- ・『死』は誰にでもある」という言葉と、「他人事ではない」という言葉がとても印象に残った。『死』というものが遠い存在と感じているが、実は近い存在であるということに気づかされた。だからこそ「今の時間を大切に生きてほしい、自信と誇りをもって生きてほしい」という言葉が心に残った。

熱中症かも!?

と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



経口補水液などで
水分補給



自分で
水が飲めない
受け答えが
おかしい

悪化すると
命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。

★あなたが困ったり、悩んだりしたとき
大阪府子ども専用悩み相談フリーダイヤル
(24時間・365日対応)
TEL 0120-7285-25