



大阪府立
寝屋川高等学校
保健室

新年度が始まって1か月が過ぎました。新しい環境にはなれましたか？

5月に入り、急に暑い日も増えてきました。今年の夏も非常に暑くなる予報です。体を暑さに慣らして、熱中症対策をしましょう。

～ 熱中症予防のカギは暑熱順化 ～

そろそろはじめましょう

熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠る環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう

本格的に暑くなる前の今から、暑さに体を慣れさせておく(暑熱順化)と熱中症になりにくくなります。軽い汗を流すことを2週間くらい続けると体が暑さに慣れ、汗をかきやすくなります。毎日の生活に汗をかく習慣を取り入れましょう！

★★★ 今月の健康目標 「毎日の食生活を見直そう」 ★★★

4月の健康診断の結果、寝屋川高校の生徒はやせ型の人が多いようです。高校生期は身体づくりの仕上げの段階。バランスの良い食事で、丈夫な体を作りましょう。

高校生に必要な一日のエネルギー量の目安は

男子：2800kcal、

女子：2300kcal です。

今の食事は未来の自分への投資です。毎日の食事を見直して、生涯に亘る健康な体作りをしましょう。



「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにが状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる



グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。



★★★ 防災通信 居安思危②「避難訓練」 ★★★

今年の避難訓練は5月29日(木)です。今回は大地震が発生し、その後、火災が発生するという想定で行います。地震発生時の身の守り方、火災時の避難の仕方について、実際に体を動かしてやってみましょう。実際に体を動かすことで、緊急時の対応を体が記憶し、とっさの時にも体を動かすことができます。

災害時にはデマやあやふやな情報が多く飛び交いますので、正しい情報を得る方法を知っておくことも大切です。普段使っているスマートフォンなどに、気象庁が配信する緊急地震速報や津波警報、国・地方公共団体が配信する災害・避難情報が受信できるか設定を確認しておきましょう。



保健室の先生の名前がわからないとの声をいただきました。寝屋川高校には養護教諭が二人います。後藤・大川です。よろしくお願いします。