



文責 波佐見高等学校 保健委員
平成27年7月17日発行

体調を整えて、さあ、夏休み！！

冬のかぜとは違う・・・夏かぜ

夏かぜの主な原因となるのは、いずれも高温多湿を好むエンテロウイルスやアデノウイルスです。発熱に加えて腹痛や下痢、のどの痛みなどがみられます。「エアコンでのどが痛い」「寝冷えをして下痢気味」といった不調は、これらのウイルスによるものかもしれません。夏かぜは症状が長引きやすいため、予防法・対処法をしっかりとっておきましょう！

◆予防法

- 基本はやっぱり手洗い・うがい
外出後、食事の前、トイレに行った後などの手洗い・うがいを心がけましょう！
- 十分な睡眠・食事(栄養)を！
猛暑の中での生活に加えて睡眠不足や不規則な食事が続くと疲労がたまり、免疫力が低下します。
- 体の冷やしすぎに注意！
エアコンで体が冷えすぎると、免疫力が低下します。温度や風向に注意するほか、長袖や腹巻など、衣服でも調節しましょう。



熱中症に注意！！

梅雨が明けると、急に夏らしくなってきますね。暑さに体が慣れていないうちは、熱中症に要注意です。

暑さに負けないコツは、無理をしないこと。暑さが酷すぎたり、水分を失い血液そのものが足りなくなったりすると、うまく熱を発散できず、熱中症になってしまうのです。

暑い日は、節電をちょっとお休みしてクーラーをつけ、夜あまり眠れなかった時はこまめに休憩を入れましょう！



7月21日から始まる3者面談（1年生は2者面談）の時に受診勧告書を配ります。受け取ったら、できるだけ早く受診・治療を始めてください。

特に3年生のみなさん。夏休みが終われば、入試や就職に向けた動きが本格的に始まります。いざ本番！になって、歯が痛くなったり、体調をくずしたりしては、実力がだしきれません。夏休み中に受診を済ませたら、受診結果を保健室に提出することも忘れずに！！

誘惑の多い時期・・・自分の身は自分で守ろう!!

夏休みは普段と比べて自由な時間が増えます。いつもより外出したり、夜更かしをしたりすることが多くなると思います。

ちょっとした好奇心で、タバコや脱法ハーブを試したり、新しい出会いを求めてネットだけの付き合いの人と会ったり・・・

絶対しないでください！！

一度だけ、自分は大丈夫・・・薬物による健康被害で一生苦しんでいる人も、出会い系サイト等で知り合ってトラブルや命に関わるような被害にあった人も、最初は誰も同じように、大したことじゃないと思って行動しているのです。

最後に自分を守れるのは、自分自身だけです。あなたの今の行動が、今後何十年と続く人生に大きく影響を及ぼす可能性があることを自覚し、波佐見高校生として、人として責任ある行動をとるようにしてくださいね。

もしも万が一、何かトラブルに巻き込まれたら、自分だけで解決しようとせず、必ず大人に相談してください。

怒られるかも・・・と考えるかもしれませんが、なによりみなさんの命・健康が大切です。必要な助けを求める勇気を持つことは、自分の身を守るために必要です！！

◆警察庁「ネットトラブルでお困りの方へ」

URL…<http://www.npa.go.jp/cybersafety/>
インターネットでよくあるトラブルへの対処法などがまとめられています。

◆警察庁「サイバー犯罪相談窓口等一覧」

URL…<http://www.npa.go.jp/cyber/soudan.htm>
各都道府県の警察本部のサイバー犯罪相談窓口がまとめられています。

水の事故に注意！！ 体力を温存して助けを待とう。

あわてずに 浮いてまて！

手は水面より下に。ペットボトルやかばんがあれば胸に抱える

大きく息を吸い、空気を肺にためる。あごを上げて上を見ると呼吸しやすい

手足を大の字に広げる

靴ははいたまま。軽い靴は浮き具代わりに

あわてずに「うごいてまて」のポーズです。

ラッコスタイル

ペットボトル

靴をはいていると浮きます。

ペットボトルがあれば、ラッコスタイルで浮くことができます。