

ほけんだより 7月号



小松高校保健室
NO.4
2026年7月3日

**教室
掲示**



熱中症 気をつけよう！

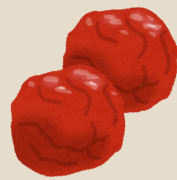
もうすぐ校内レガッタ大会！しっかり準備しよう！

こまめな水分補給



喉が渴いていなくても、**15分に1回は3口水分摂取！当日は1L以上水分を用意して参加しよう！**

塩分補給も忘れずに



運動時や炎天下では水分+塩分も必要！**スポーツドリンク等を飲んで対策！**

日傘や帽子の着用



タオルや日傘、帽子でしっかり紫外線と熱をカット！日焼け止めもこまめに塗ってね。

規則正しい生活をする



朝昼夜、3食バランスの良い食事を心がけ、睡眠も7時間以上しっかりととりましょう。



歯科保健指導を 実施しました！



6月18日に歯科検診で受診が必要と言われてまだ受診していない人を対象に保健指導を実施しました。むし歯になってしまうと、自然治癒しません。歯は一生ものです。未受診者はすぐ予約をして夏休みで受診を完了させましょう。

* 文化祭献血実施 * 2026

今年も文化祭で献血を実施！8月28日（金）

16歳以上の人は献血ができます。

【どうして、献血が必要なの？】



輸血に使用する血液は、まだ人工的に造ることができず、長期保存することもできません。近年、血漿分画製剤のひとつである免疫グロブリン製剤の必要量が急激に増加しています。このため、輸血等に必要な血液を確保するためには、一時期に偏ることなく、1日あたり約14,000人の方に献血にご協力いただく必要があります。

高校生のうちに学校で一度「献血」を経験していると、献血への心理的なハードルが下がり、もしも次に献血車に出会ったときに「協力しようかな」と思ってもらえる確率が高まるのではないかと思います企画しました。ご協力よろしくお願いします！

【献血セミナーの開催】

8/24（月）13:30～

「医療系の進路を考えている」「献血に興味がある」という人がいましたら、ぜひ参加してください。参加希望の人は7月17日（金）までに保健室へ。待ってます！

熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらえりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。