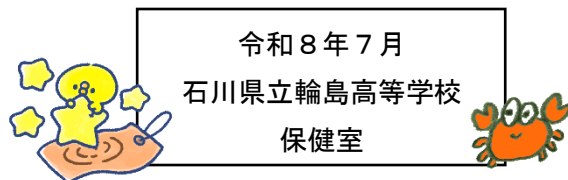


保健だより 7月号

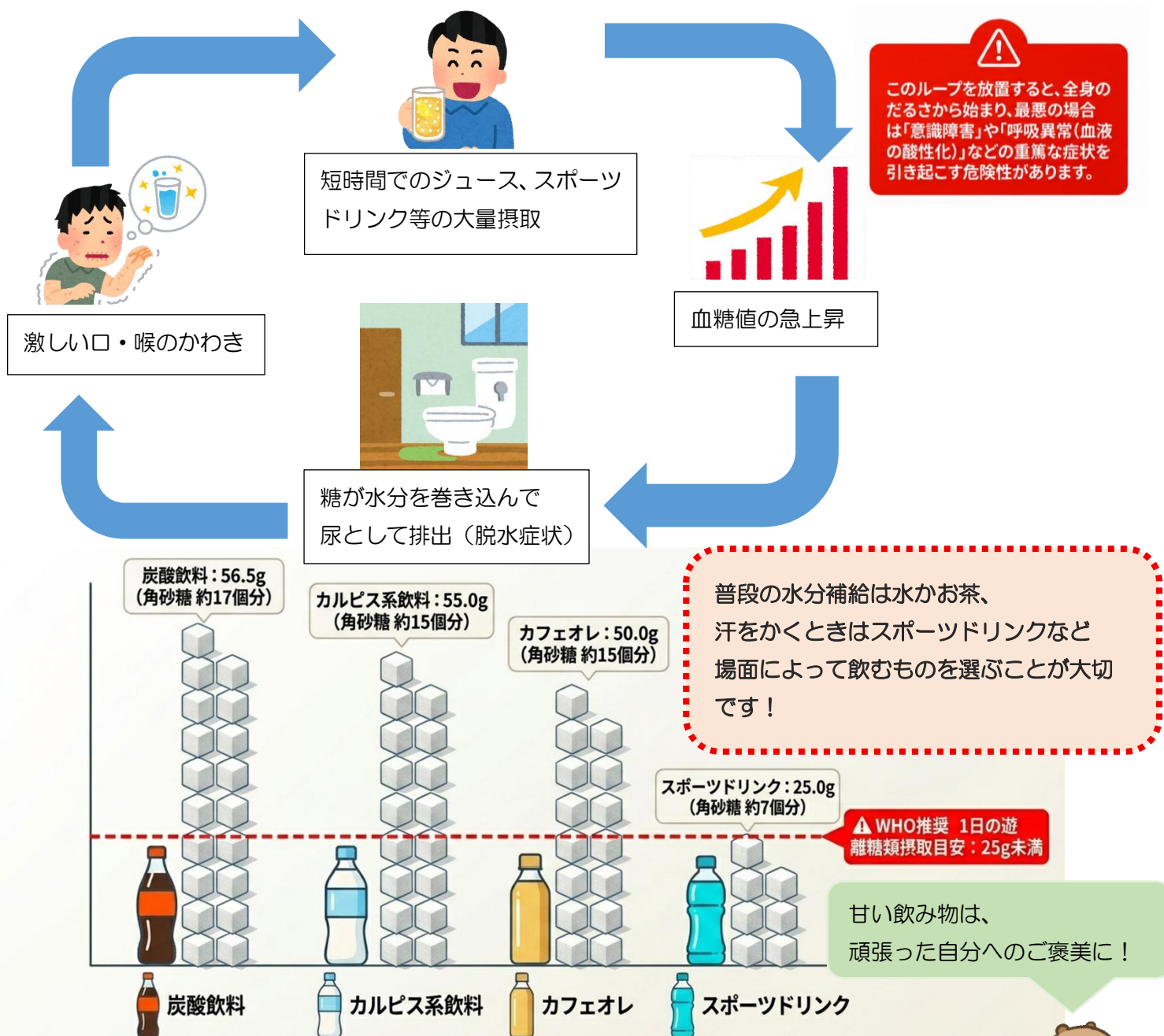


令和8年7月
石川県立輪島高等学校
保健室

あと少しで夏休みに突入します。補習、部活動、自分の余暇時間などで有意義に過ごしてください。
補習に行くことも、夏休み中の生活リズムが急激に乱れないためにも必要です。
何より、自分自身で気を付けながら夏休みを過ごすことが1番です！

注意 ペットボトル症候群について

みなさんは水分補給でよく何を飲んでいますか？様々な飲み物が販売されていますが、日常的に大量に飲むと体のだるさや脱水症状が起こったり、将来、病気になってしまう可能性のあるものもあります。
夏場での水分補給は大切ですが、何を飲むかということについてもこれから意識してほしいです。



人間の舌は 15～35℃（常温～ぬるめ）で甘みを感じやすくなっています。
つまり、冷たい飲み物は甘さを感じにくく、ゴクゴク飲めてしまいます。この夏場こそ特に注意！！



突然の雷から自分を守るための行動

激しい雨や竜巻、落雷などの原因となり最も危険な雲と言われる「積乱雲」は、夏によく見られます。

積乱雲が近づく3つのサイン



真っ黒い雲



雷鳴



急な冷たい風

この時は以下の場所に避難しましょう！！



建物の中か、車の中！

※木造建築の場合は壁や床、電気器具から 1m 離れる

この場所に避難すると危険！



開けた場所



屋根の下（家の軒下）



大きな木の下

どうしても雷から避難できない場合の最終的な緊急体制「雷しゃがみ」

Point 1:



姿勢を低く
(頭を下げ、全体を丸める)

Point 3:



両足のかかとをくっつける
(足元から電流が侵入しても、
上半身を通らず反対の足へ
流すバイパス構造)

Point 2:



両手で両耳をふさぐ
(落雷の爆音から鼓膜を保護)

Point 4:



つま先立ち
(地面との接地面積を最小化
し、電流の侵入を防ぐ)



腹ばいになるのは厳禁 (接地面積が増え、心臓を通るリスク大)

NotebookLM



毎日の規則正しい生活習慣を大切に！！

特に以下の4つの不足をなくしましょう。

睡眠

運動

栄養

会話

健康診断結果から受診が
必要な人は夏休み中に！！

