



県立出雲崎高等学校
保健室
令和7年5月14日

ゴールデンウィークが終わり、日常の学校生活が戻ってきました。皆さんの中には、連休中に生活リズムが乱れてしまい、早起きして学校に行くのがつらいと感じている人もいないかと思います。自分のペースで、少しずつ生活リズムや体調を整えていきましょう。不安な気持ちがいつもより強いときや、体調のことで悩みがあるときは、ぜひ保健室に相談に来てください。

今から始めよう！

熱中症予防 3つの③

熱中症とは、「熱に中^{あた}る」という字の通り、温度や湿度が高い環境下で、体温を調節する機能がうまく働かなくなり、体に熱がこもる状態です。夏になりやすいと思われがちですが、気温が急に高くなり、体が暑さに慣れていない5月頃から危険性が高まります。

予防のための3つのポイントを押さえて、熱中症になりにくい体をつくりましょう。

① ③ いぶん・塩分をとる



人間は知らず知らずのうちに汗をかき、体内の水分や塩分が少しずつ失われていきます。のどの渇きを感じる前に水分補給をし、大量に汗をかいた時は塩分もとりましょう。

② ③ ずしい場所で過ごす



暑い場所で活動した後は、涼しい部屋に移動し、体を休めましょう。また、クーラーやカーテンを使って、部屋の温度を調節することも大切です。

③ ③ いみんを十分にとる



寝不足が続き体の抵抗力が下がると、熱中症になりやすくなります。スマホやゲームのやりすぎに注意し、睡眠時間を確保しましょう。

健康診断のお知らせ

5月28日（水）耳鼻科検診（1年次）

- 当日までに耳掃除をしておいてください。
- 昼休みに歯磨きをしてください。（口の中、のどを見ます）
- 髪が耳にかかる人は、ゴムで結んだり、髪どめでとめたりしてください。



6月2日（月）眼科検診

- 眼鏡をかけている人は外してください。コンタクトレンズは外さなくて良いです。

重要!

健康診断は「受けたら終わり」ではありません！

本校で特に多い疾病・異常の疑い

健康診断は、「学校生活を送る上で支障がないか」を調べるのが目的の1つです。

疾病や異常の疑いが見つかった場合は、早めに受診してください。



視力低下



歯・口腔疾患

（虫歯・歯肉炎など）



5月31日は「世界禁煙デー」です



2022年4月から成人年齢が18歳に引き下げられましたが、喫煙に関する年齢制限は変わらず、20歳未満は禁止されています。近年SNSでよく見かける、アイコス（加熱式タバコ）やシャーシャ（水タバコ）も20歳未満は使用してはいけません。

また、喫煙は自分にも他人にも悪い影響を及ぼします。タバコの害を知り、誘惑に負けないようにしましょう。

① 受動喫煙

タバコの中から出る煙（副流煙）は、周りの人にも健康被害を与えます。



② 有害物質

タバコには、依存性のあるニコチンや、発がん性のあるタールなどの物質が含まれています。