



平成29年7月10日

柏原東高校 保健室

7月に入り、厳しい暑さが今年もやってきました。熱中症や夏バテなどに気を付けて、元気な毎日を過ごしてください。

暑さに打ち勝つ秘訣は、「朝食をしっかり食べること」と「こまめに水分を補給すること」です！体調不良を訴えて保健室に来室する生徒の50%は、朝食を食べる習慣が無いと答えています。朝は何か食べてから家を出る習慣をつけてほしいと思っています。暑さと上手く付き合う効果的な方法について載せていますので、ぜひ参考にしてください。



① 運動をする

ウォーキングやジョギング、水泳ストレッチなどじんわり汗をかく運動が◎。また家のお手伝いや掃除などで身体を動かすのもいいですね。汗をかいたらタオルやハンカチでしっかり拭き取りましょう。

② お風呂に入る

夏はサッと汗を流すだけで済ませがちです。シャワーを浴びた直後はさっぱりしますが体が冷えてしまいます。ぬるめのお湯につかり、体の芯から、温めましょう！

③ 水分をとる

夏は特に気をつけて水分補給しましょう。その主なタイミングは、授業の前後・運動の前後です。何かをする前にまず補給しておき、こまめに少しずつ飲みましょう！



7月11日(火) 救急講習会

13:30~ 体育館、部活動員

12日(水) 部活動・サマーキャンプ検診

13:30~ 運動部・サマーキャンプ参加者 抽出

19日(水) 薬物乱用防止講演会

9:30~ 体育館、全学年



AEDとは：心臓が止まるときに起こる心室細動（しんじつさいどう）を電気ショックにより取り除くことによって、心臓のリズムを復活させるものです。

柏原東高校には、

保健室・事務室前・体育館前

の3箇所に設置されています。



覚えておいてください！！