



H30.7 愛媛県立土居高等学校 保健室 生徒保健委員会

暑い日が続いています。特に運動部のみなさん、きちんと水分補給できていますか？熱中症を防ぐためには、正しい水分補給が不可欠です。

暑くなってきました！！正しい水分補給で熱中症を防ごう！！

○普段摂る水分はお茶やお水でOK

スポーツ中は塩分も補給しましょう！！スポーツドリンクや経口補水液がおすすめです。



○のどが渇く前にこまめに水分補給しましょう！

「のどが渇いた」と感じたらもう遅い！！すでに水分が足りない状態です。のどが渇く前から意識して水分を摂ることが熱中症を防ぎます。



((保健委員の豆知識)) ~夏編~

- ・ **オレンジのパプリカを縦に切って料理に使うと疲労回復になりません！！(縦じゃないとダメ！) byTさん**
- ・ **日焼けをしてすぐに、冷水をかけるとひやけがすごしましになるかも！
byNさん**

受診がまだの人へ
夏休みはたっぷり時間があります

4月からの健康診断が終わりました。校医さんから「病院に行って詳しく診てもらったほうがいいよ」と言われた人には「受診のおすすめ」を渡しています。まだ受診をしていない人は、夏休みがチャンスです。病院で一度診てもらってください。



もし治療が必要な時も、夏休みなら通院しやすいと思います。

そのうち、そのうち…で夏休みが終わらないうちに

受診後は速やかに保健室まで受診報告書を出してください！！



SNSのトラブルに注意！

SNS それ、送って大丈夫？

@ あなたには、ネットで知り合った同じ年で同性の友人がいます。最近その友人から「自分の体のことで悩んでいる。画像を送るから、あなたも裸の画像を送ってほしい」と言われました。さて、あなたならどうする？

1. 相手を信頼しているので送る
2. 写真を送ることはできないと断る

ネットで知り合った人物が、まったく別人の写真を使い年齢・性別を偽ってやりとりしていた…という例は多くあります。写真を送ってしまい「この写真をばらまくぞ」と脅される事件も起こっています。

また、何気なくアップした写真から行動範囲や住所を特定されることも。その情報、本当に送って（アップして）大丈夫？ ボタンを押す前に、一度考える習慣を。

今年度から土居高でも許可をもらって携帯電話を学校に持ってきてもよくなりました。通学中に歩きながらスマホをいじったりしていませんか？？校則違反であると同時に社会のマナー違反です。最近歩きスマホで失われた命もあります。**マナーを守って**使うことが社会に出てからも大切ですよ。

