

ほげんだより

令和7年5月23日(金)

札幌南陵高校保健室

NO.4

そろそろ 熱中症対策を!!

よろしくお願いします♡

近年、北海道でも
真夏日や熱帯夜になる
ことが増えています。
暑さ本番をむかえる前に
準備しておきましょう。

予防のキホンは

「健康3原則」



今からでも遅くないっ♡
「暑熱順化」

たとえば...

散歩やジョギング



ストレッチや筋トレ

湯ぶねにつかる



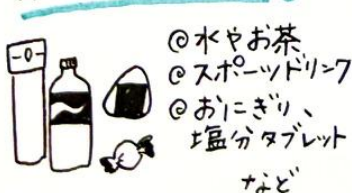
いい汗かいて
暑さに慣れよう!

対策グッズあれこれ

拭くもの 冷やすもの



水分・塩分



涼むもの



身を守るための
「情報収集」

急に暑くなった日や、夜になっても気温が
下がらない日が続いているときは、熱中症
リスクがアップします。「天気予報」や「熱さ
指数(WBGT)」をチェックして、自分で
対策をとみましょう。

※『環境省 熱中症予防情報サイト』
には、暑さ指数がメールで届くサービスがあります。



注意!! こなはハンディファンは使わないで!!

- 床や地面に落としたもの
- 怪しい音やニオイがする
- 熱をもっている、変形している

火
の
おそれあり

健康診断の結果を お渡ししています



健康診断で医療機関の受診が必要な場合や、経過観察が必要と判定された場合は通知文書を出しています。視力や聴力は、治療によって進行をおさえることができる場合もあるので、早めに受診することをおすすめします。

受診をした場合は、受診報告書を保護者に記入してもらい、学校に提出してください。(未提出だと、来年も同じ通知が出る場合があります。)



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

内科検診では「脊柱側弯症」をチェックしていますが、手足の関節や腰の曲げ伸ばしがしにくい人もいます。簡単なエクササイズを紹介しますので、痛みのない人は試してみてください。

提供 Rebody

腕が上がりにくい人

- ①うつ伏せ運動1
- ②うつ伏せ運動2
- ③タオルを使った運動



片足立ちでバランスを崩す人

- ①四つん這い運動
- ②高這い運動
- ③ペットボトルを使った運動



肘の曲げ伸ばしがしにくい人

- ①肘の外回し運動
- ②上腕の回旋運動



うまくしゃがめない人

- ①ふくらはぎのストレッチ
- ②ジャックナイフストレッチ



日本学校保健研修社、健 2025.5、『事後指導で子どもたちに教えた い かんたんエクササイズ』より一部抜粋

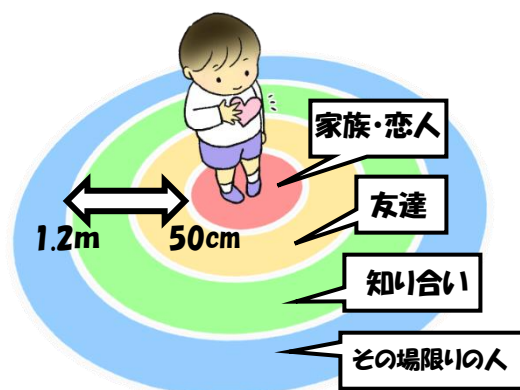
Let's コミュニケーション☆ その2～相手との距離と向き～

相手と話をするときには、**相手との距離**と**顔や体の向き**が大切です。

相手との距離は、相手との関係性によって注意が必要です。親密ではない人が自分に近寄ってきたときに、緊張したり不安になったりしたことはありませんか。相手が知らない異性の場合だと、何となく気持ちが悪いと感じることもあります。自分と相手の関係性がどの程度深まっているかで適切な距離が変わります。

顔や体の向きは、相手の方を向くことが大切です。そっぽを向いたりスマホを触っていたりすると、相手は「無視された」「自分は大事にされていない」と感じてしまうことがあります。

人と接するときには
「パーソナルスペース」を意識！



家族や恋人などのごく親密な人は一番内側の距離でも良いですが、友達は内側から2番目、知り合いは3番目…が、安心して接することができる距離感です。学校で友達などと接するときには **50cm～1.2m程度**の距離が一般的に安心できる距離とされています。