

ほけんだより



2020年7月9日
神戸第一高校 保健室



日差しが強く暑さも厳しくなり、いよいよ夏本番になってきましたね。

50分授業になり、部活動も本格的に開始した今、皆さんに知っておいてほしいのは7・8月が発症者のピークとされる熱中症の予防対策です。

また、6月末頃から「体がしんどい」「頭が痛い」と保健室にやってくる生徒が増えてきているように感じます。コロナウイルス感染症や熱中症予防のためにも、登校前に自分の健康観察を必ず行いましょう。

健康観察をしてみよう！！

- 風邪気味ではない？
- 熱はない？
- 寝不足ではない？
- 水分はきちんととっている？
- 朝ごはんは食べてきた？



熱中症予防 五か条

その一、暑い時、無理な運動は
事故のもと

その二、急な暑さに要注意

その三、失われる水と塩分を

取り戻そう

その四、薄着スタイルで

さわやかに

その五、体調不良は事故のもと

6月11日、12日に実施した尿検査の提出率は**85%**でした！！**祝**

健康診断は「自分の体は自分で守る」への第一歩です。

自分の健診結果に興味を持ち、普段は忙しくてなかなか病院には行けない人も夏休みを上手に活用し、自分自身の健康と向き合ってみましょう。

そして、心の健康にも目を向けてみましょう。



「なんだかしんどいなあ」「疲れてしまったなあ」と感じている人はいませんか。
一人で頑張りすぎないで、保健室に話をしに来てくださいね。
スクールカウンセラーの先生とお話しすることもできますよ。

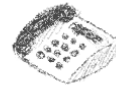
このような窓口もあります。気軽に利用してみましょう。(文部科学省)

いじめで困ったり、自分や友人の安全に不安があったりしたら、
一人で悩まず、いつでもすぐ電話で相談してください。

24時間こどもSOSダイヤル なやみ言おう



0120-0-78310



豆知識 爪を見れば健康がわかる！？

爪は健康状態がよく表れる場所だといわれているって知ってた？

- ①健康な人の爪は、きれいなピンク色でつるつるしているよ。逆に不健康だと紫色っぽくて、横線や縦線が入っていたりするんだって。
- ②手の親指の爪を逆の指でつまんでみて。つまんだ指を離れた時、白色からピンク色に戻るのに3秒以上かかれば脱水症を起しているかも！？



爪を見つめて健康をチェック！
他にもあるから調べてみよう！

「からだのなかのびっくり事典」

○学校管理下の怪我で医療機関を受診した方へ○

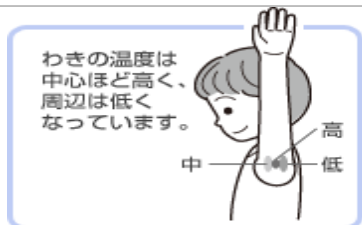
次回のスポーツ振興センターの締め切りは 7月17日(金) です。

まだ申請をしていない人は、保健室へ書類を提出してください。
災害発生から2年を経過すると、時効となり申請できなくなります。

健康観察表（自宅用）

- ①朝・夕の体温測定をしましょう。それぞれの症状があれば○をつけましょう。
- ②発熱・倦怠感・風邪などの症状があるときは無理せず自宅で休養しましょう。
- ③新型コロナウイルス感染症についての相談窓口
兵庫県24時間対応コールセンター078（362）9980

体温測定方法

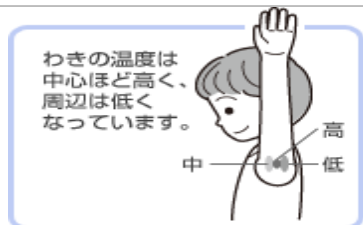


日時	曜日	朝 体温	夜 体温	咳	だるさ	鼻水	のどの痛み	家族：体調不良者あり	その他の症状
7/1	(水)	. °C	. °C						
7/2	(木)	. °C	. °C						
7/3	(金)	. °C	. °C						
7/4	(土)	. °C	. °C						
7/5	(日)	. °C	. °C						
7/6	(月)	. °C	. °C						
7/7	(火)	. °C	. °C						
7/8	(水)	. °C	. °C						
7/9	(木)	. °C	. °C						
7/10	(金)	. °C	. °C						
7/11	(土)	. °C	. °C						
7/12	(日)	. °C	. °C						
7/13	(月)	. °C	. °C						
7/14	(火)	. °C	. °C						
7/15	(水)	. °C	. °C						
7/16	(木)	. °C	. °C						
7/17	(金)	. °C	. °C						
7/18	(土)	. °C	. °C						
7/19	(日)	. °C	. °C						
7/20	(月)	. °C	. °C						
7/21	(火)	. °C	. °C						
7/22	(水)	. °C	. °C						
7/23	(木)	. °C	. °C						
7/24	(金)	. °C	. °C						
7/25	(土)	. °C	. °C						
7/26	(日)	. °C	. °C						
7/27	(月)	. °C	. °C						
7/28	(火)	. °C	. °C						
7/29	(水)	. °C	. °C						
7/30	(木)	. °C	. °C						
7/31	(金)	. °C	. °C						

健康観察表（自宅用）

- ①朝・夕の体温測定をしましょう。それぞれの症状があれば○をつけましょう。
- ②発熱・倦怠感・風邪などの症状があるときは無理せず自宅で休養しましょう。
- ③新型コロナウイルス感染症についての相談窓口
兵庫県24時間対応コールセンター078（362）9980

体温測定方法



日時	曜日	朝 体温	夜 体温	咳	だるさ	鼻水	のどの痛み	家族：体調不良者あり	その他の症状
8/1	(土)	. °C	. °C						
8/2	(日)	. °C	. °C						
8/3	(月)	. °C	. °C						
8/4	(火)	. °C	. °C						
8/5	(水)	. °C	. °C						
8/6	(木)	. °C	. °C						
8/7	(金)	. °C	. °C						
8/8	(土)	. °C	. °C						
8/9	(日)	. °C	. °C						
8/10	(月)	. °C	. °C						
8/11	(火)	. °C	. °C						
8/12	(水)	. °C	. °C						
8/13	(木)	. °C	. °C						
8/14	(金)	. °C	. °C						
8/15	(土)	. °C	. °C						
8/16	(日)	. °C	. °C						
8/17	(月)	. °C	. °C						
8/18	(火)	. °C	. °C						
8/19	(水)	. °C	. °C						
8/20	(木)	. °C	. °C						
8/21	(金)	. °C	. °C						
8/22	(土)	. °C	. °C						
8/23	(日)	. °C	. °C						
8/24	(月)	. °C	. °C						
8/25	(火)	. °C	. °C						
8/26	(水)	. °C	. °C						
8/27	(木)	. °C	. °C						
8/28	(金)	. °C	. °C						
8/29	(土)	. °C	. °C						
8/30	(日)	. °C	. °C						
8/31	(月)	. °C	. °C						