



# ほけんだより



武庫川女子大学附属中学校・高等学校

これからどんどん厳しい暑さが予想されます。自分の身体を守るために、自分の命を守るために、自分で出来ることを意識して安全に過ごしましょう。

★お知らせ★ 6月18日(木) 昼休み:健康診断欠席者対象 歯科検診があります。

## これから迎える夏本番に向け **熱中症** に気をつけよう

### 熱中症って知ってる？

体の中がすごく熱くなってしまう  
→ 体温調節が出来なくなる  
→ 体調が悪くなる



### 熱中症の主な症状

頭痛・めまい・気持ち悪くなる  
吐き気・嘔吐・だるい・痙攣  
意識がおかしい など

### こんな時は要注意！

暑い日・暑さに慣れていない時  
急に暑くなった時  
水分摂取が足りていない時  
休憩が足りない時



### 熱中症予防作戦！

しっかり睡眠・朝ごはん  
※暑熱順化  
こまめな水分補給・休憩  
帽子・日傘・薄着



### 具合が悪くなったら？

周りの人に伝える・涼しい場所へ移動  
水分補給をする・服を脱ぐ  
体を濡らしてあおぐ  
良くなっても、保護者等には話してね

### ※暑熱順化とは

気温が上がりに熱中症の危険が高まる前に  
体を暑さに慣れさせること。日常生活の中  
で運動や入浴で汗をかき、体を暑さに慣れ  
させます。数日から2週間程度かかります。



## WELCOME!

### 実習生 田中頌子先生

みなさん、はじめまして！  
大阪大学から来ました田中頌子です。保健室の先生になるために、3週間実習をさせていただきます。みなさんとたくさんお話できたらと思ってるので、よろしくお願ひします！！

SEVEN TEEN. StrayKids  
が大好きです

ムコジョ保健室に  
教育実習生が来てい  
ます。どんな先生が  
来ているのか気にな  
りますね。

簡単に自己紹介し  
てもらいましょう。



### 実習生 増山ころろ先生

姫路大学から来ました増山  
ころろです。養護教諭になる  
ための勉強をしに来ました。  
みなさんと、たくさんお話で  
きたら、嬉しいです！！よろ  
しくお願ひします

趣味

キティちゃんグッズ集め