

ほけんだより 7月



青森県立大間高等学校
保健室
令和7年7月1日発行

熱中症に気をつけよう

このような症状がでたら
熱中症を疑いましょう。



- ① 涼しい場所に移動する。
- ② 服をゆるめ、体を冷やす。
- ③ 水分・塩分を補給する。

～熱中症情報を確認しよう～

右の QR コードは、「熱中症予防情報
サイト(環境省)」から確認できる
大間町の熱中症情報です。こまめに
確認して、予防に努めましょう。



⚠ **こんな時は救急車** ⚠

- ・意識がない
- ・水分がとれない、吐いてしまう
- ・どんどん悪化している
- ・体温が異常に高い

虫刺されの対処法

- ① **すぐに水で洗い流す。**
- ② **保冷剤などで冷やす。**
- ③ **虫刺され用の薬を塗る。**
- ④ **かきむしらない!**



(傷口に細菌が入ってしまうため)

蜂などに刺され、ひどい腫れや痛み、意識障
害などがある場合には速やかに医療機関へ!

もうすぐ夏休み



夏休みは、生活習慣が乱れやすくなります。生
活習慣の乱れは、免疫力の低下、熱中症や夏バ
テのリスク、また心の状態にも影響を与えます。

- ・**毎日決まった時間に起床し、
夜更かしはほどほどに!**
- ・**1日3回の食事をしっかりと食べよう。
食事は体のエネルギー源です。**

熱中症にならず、夏バテせず、けがにも気をつ
けて、元気な夏休みを過ごしましょう!

ストレスとの向き合い方



○心は風船みたいなもの

ひとりひとり感じ方や考え方が違うようにストレスの感じ方やサインも違ってきます。

○ストレスの影響



○心の回復には、生活リズムを整えること

よく遊び！よく食べ！よく寝る！



○ストレスをためない3つのコツ

- ① 自分がどんなときにストレスを感じるのか考えてみる。
- ② 自分の気分転換できる方法を知る。
- ③ 安心できる人や場所を持っておくこと。

○1人で抱え込まない

ストレスが大きすぎるとき・長く続いているとき、安心できる人に自分の気持ちを話してみよう。心が壊れてしまう前にね。

学校には、皆さんの話を真剣に聞いてくれる先生がたくさんいます。スクールカウンセラーさんとお話することもできます。1人で抱え込まないことが何よりも大切です。

