

徳島市立高等学校 保健室



7月には小暑と大暑という、季節をあらわす言葉があります。小暑は暑さがだんだんと強くなっていく頃、大暑は暑さが本格的になる頃という意味です。暑さが本格的になるということは、熱中症になりやすい時期が来たということです。水分や塩分が足りない時や、体調がよくない時、睡眠不足の時は熱中症になりやすいです。日頃から生活習慣を整え、水分等の補給も忘れずに過ごしてくださいね。



【熱中症予報ボードを掲示しています】

保健室横と事務室前の2か所に、熱中症予報ボードを掲示しています。



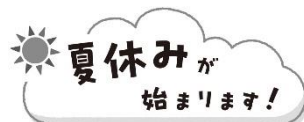
- からだ
- ・栄養不足
 - ・体調不良
 - ・脱水状態 (下痢など)

- 行動
- ・激しい運動
 - ・慣れない運動
 - ・水分をとっていない

- 環境
- ・気温(室温)、湿度が高い
 - ・日差しが強い
 - ・風が弱い
 - ・急に暑くなった



夏の冷たい飲み物として口当たりのよい清涼飲料水の人気が高いですが、飲み過ぎると落とし穴が。糖分が多く含まれる飲み物を大量にとると、血糖値が急激に上がり、倦怠感などの症状が起きます(ペットボトル症候群)。普段よく飲むものは水やお茶などを選び、清涼飲料水は控えめに。なお、激しい運動時などは汗で塩分も大量に失われるため、スポーツドリンクが有効になります。



もうすぐ夏休みですね。遊びはもちろん、勉強や部活動など、色々な計画を立てていることと思いますが、この4月から実施した健康診断結果の「見直し」もお願いします。

受診・再検査の必要がある人には既にお知らせを配布しています。夏休みを利用するなど、なるべく早めに医療機関に行ってください。また、昨年度の結果と見比べて何か変わったことや気になるところはなかったでしょうか。健康のことで心配事があるなら、おうちの人と相談して医療機関で診てもらいましょう。

2・3年生の皆さんへ

募集中！！

400mL 献血

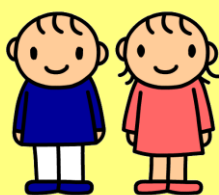
にご協力を
お願いします！

献血は、病気の治療や手術などで血液を必要としている人のために、自ら進んで血液を提供する“身近なボランティア”です。

皆さんの
ご参加
お待ちしております

【献血の基準】

年齢



男子：17 歳以上
女子：18 歳以上

体重



男女ともに
50kg 以上

希望者は献血同意書の提出をお願いします。
献血同意書を無くしてしまった人は、保健室まで
取りに来てください。

【当日の注意点】

睡眠



十分な睡眠時間
を確保する
(5時間以上)

食事



朝食と昼食を
とっている

献血の頻度



前回の献血より

男子：12 週間以上
女子：16 週間以上

経過している

薬



3日以内に服薬したり
注射（予防接種以外）を受けていないこと

ラブラッドとは？

【ラブラッドの会員登録をしてみませんか？】

献血の事前予約ができるアプリです。

事前問診の回答や血液検査の確認が手軽にできて、
おすすめです。

献血ポイントを貯めると、記念品と交換することもできます。

ダウンロードはこちら

