

坂東清風高校保健室

いよいよ夏本番！みなさんは花火好きですか？同じ花火を見ても、純粋に「いろんな色で綺麗だな」と思う人「なぜ火の色が変わるんだろう」と考える人、受け取り方はそれぞれです。特別でなくてもかまいません。いろんなものに触れ、感じたり考えたりして素敵な夏休みを過ごしてください。



6月の保健室利用状況 6/30日付 (のべ人数)

	内科的症状		外科的症状	
	男子	女子	男子	女子
1年生	22	14	0	3
2年生	14	27	4	0
3年生	10	23	5	0
合計	46	64	9	3

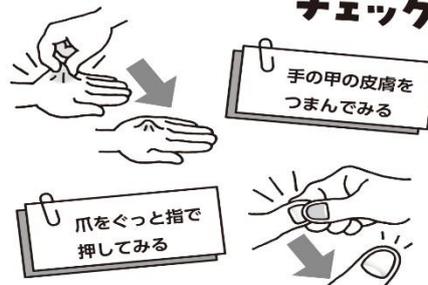


ご用心！夏の開放感～思わぬ落とし穴が!?

勉強、部活動、就職活動、アルバイト…何かと忙しい夏休み。みなさんが楽しみにしているのは、やはり自由な「遊び」の時間かもしれませんね。その中には、お祭りや旅行なども含めて普段の生活とは違った場所に行ったり、学校以外の友人・知人と交流をもったりする機会も増えることと思います。

夏休みの開放感も手伝って、そうした出会いが思わぬ落とし穴、危険なトラブルにつながることも…保健室でみなさんから受ける打ち明け話や相談、とりわけ人間関係の悩みや性の悩みなどに関する内容は、例年夏休み明けにみられます。また、たばこやアルコール、違法なのはもちろん、そうでなくとも体に害を及ぼすさまざまな薬物などとの距離が縮まることも心配されます。開放的な気分流され、のちのち困るような事態にならないよう適度な「自制」を心がけてほしいと思います。9/1 元気な姿を見せてくださいね！

覚えておこう **脱水症** チェック



⚠️ どちらもすぐに元に戻らないときは脱水症の可能性あり！

脱水症の症状

軽度	のどの渇き
	強い渇き ぼんやりする
	食欲がない
	皮膚が赤くなる イライラする
	体温が上がる
	強い疲れ 尿が少なく・濃くなる
	頭痛 ぐったりする
重度	ふらふらする けいれん
	尿が出ない 最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めに対処を。