

保健だより7月

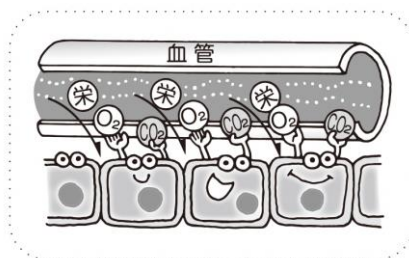
鳥取工業高等学校 保健室

毎日蒸し暑い日が続きます。熱中症予防の自己管理として水分・食事・睡眠を十分にとることが大切です。そもそも、水分がなぜ必要なのかについて見てみましょう。

なぜ、水分が必要なのでしょう？ 体の中で何の働きをしているのでしょうか？



体内の水分量は男性約60%、女性約55%です。
あたしたちの体は、水をたっぷり含んだ細胞が集まってできています。
その細胞たちが必要とする酸素と栄養を届けるのは血液。血液が体じゅうを巡って働くためにも、細胞が潤うためにも、十分な水分が必要なのです。



保健室は見た...
脱水、低血糖、エネルギー不足が原因で
体調の悪くなった生徒たちを...

朝ごはん食べていません

朝も昼も食べていません

朝から何も飲んでいません

**朝食、昼食を食べよう！
こまめに水分を補給しよう！
これが基本です！**

飲み水はどのくらい飲んだらいいの...？

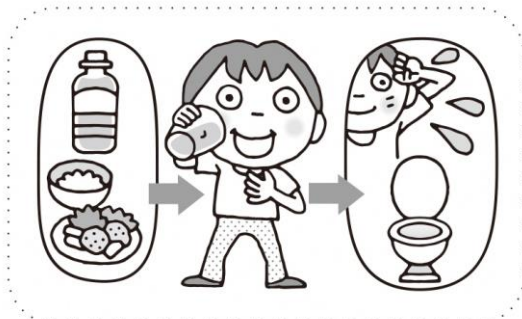
必要な水分 **2.5ℓ**

食事 1.0ℓ

体内で
作られる
水 0.3ℓ

飲み水 1.2ℓ

日本人の70%は
水分不足と言われています



“飲み水で必要な量”

||

1.2ℓ

+

運動で汗をかいた量

出て行く水分 **2.5ℓ**

尿や便 1.6ℓ

呼吸や汗 0.9ℓ



運動によっては
1時間3.0ℓ近くのこともある

「発汗量 運動」で検索してみてね！

教職員の第1回救急救命講習会を実施しました！

AED使用を含めた❤️心肺蘇生法❤️（感染症対策のため人工呼吸練習は除く）の講習会を実施しました。特に胸骨圧迫は繰り返し練習しました。また、救急車の到着するまでの対応を想定し、グループごとに協力して繋ぐ練習も行いました。部活動生徒対象の講習会も7月19日（月）20日（火）にあります。



AEDの位置の確認



管理棟1階 事務室受付前



大体育館内東側



教室棟2階 渡り廊下東側

定期健康診断結果をPTA懇談でお渡しします。

受診等が必要な場合には、検診の都度、文書で通知しております。
終わられましたら、結果を担任を通じて保健室へお知らせください。

