

静高保健だより

令和8年7月号



7月の予定

- 期末テスト
- 野球応援
- 終業式 7/22～夏休み

期末テストお疲れさまでした。6月後半は、かぜ様症状や天気・気圧の影響したと考えられる不調で保健室へ来る人が多くいました。6月は天候が乱れがちで、行事やテスト、模試が続いたこともあり、体調管理が難しかったのではないかと思います。保健室利用者から「熱はないから」「頑張れば大丈夫」などの言葉がありました。受診や休養を後回しにしたことで、症状が悪化したり、不調が長引いた人もいました。

一時的な体調不良だけでなく、身体の様々な不調・不具合への対応も、後回しにしているませんか？先日、「**健康診断結果のお知らせ**」を配布しました。

「要受診」のお知らせを受け取って、まだ受診をしていない人は、計画的に受診をお願いします。

日々を充実させるためにも、大切な時に力を発揮するためにも、健康はとても大切な資源です。

こころとからだを大切に、ずっと付き合っていく自分自身をメンテナンスしながら、忙しい毎日を乗り越えていきましょう。



暑さ対策を徹底して、アツい応援を！



静高の夏と言えば野球！ いよいよ高校野球選手権が始まります。

野球部にアツい声援を送るべく、一人ひとりスタンドでの暑さ対策をお願いします。

日射対策

帽子、タオルで強い日差しをガード！

水分補給

多めに準備しましょう。深部体温を下げるため、冷たい飲料を持参できるよう工夫しましょう。

スポドリや経口補水液の用意をおすすめします！

基本的な体調管理

睡眠不足や欠食は、熱中症リスクを高めます。早寝を意識して、朝食をしっかりと摂って、万全な体調で球場へ向かいましょう！

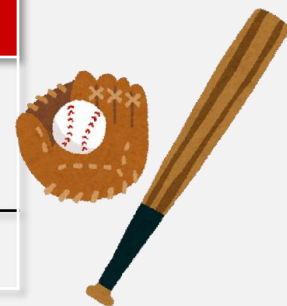
冷却グッズ

凍らせたペットボトルや保冷剤の持参をおすすめします！

身体の表面を冷やして、血液から体内を冷やしましょう。

第108回 全国高等学校野球選手権 静岡大会

	2回戦	3回戦	4回戦	準々決勝	準決勝	決勝
日程	7/12 (日) 8:30~	7/19 (日)	7/21 (火)	7/23 (木)	7/25 (土)	7/27 (月) 10:00~
球場	草薙	未定	未定	未定	未定	草薙



各種相談窓口のご案内

普段と違う生活になる夏休み。
困りごと、悩みごと、身近な人に
言いにくいことがあったら、
こんな相談窓口があります。



若者こころの悩み相談窓口

相談日時：24時間対応可能

対象者：県内在住の39歳以下の若者

電話番号：0800-200-2326

浜松いのちの電話 夏休み中高生フリーダイヤル

相談日時：8月22日～9月2日 13～22時

対象者：中高生 ※無料・匿名OK

電話番号：0120-783-107

※年中無休の常設相談窓口は以下の通り

電話相談 053-473-6222

日～火 10～22時

水～土 10～24時

第2・4土曜は24時間

インターネット相談 →→→→



24時間子供SOSダイヤル

相談日時：24時間対応可能

対象者：小学生、中学生、高校生

電話番号：0120-0-78310

LINE相談

相談日時：平日 14～22時

土日祝14～21時

対象者：県内在住の39歳以下の若者



どこに相談していいかわからない人は
それぞれの悩みや困りごとに対して
適切な相談窓口を検索できる

なやみ相談ナビ「はなそっと」

へアクセスしてみてください。



夏本番！脱水に注意しましょう

6月中、体調を崩して保健室を利用した人の多くに**脱水が疑われる症状**が認められました。

冷房の使用により喉の渴きを自覚しにくい

慌ただしくて水分補給にまで気が回らない

運動をする場所に飲み物を持参していない などが要因と言えます。

水分補給は熱中症対策の基本です！上手な水分補給のコツは、

喉が渴く前に！ こまめに！ 適量ずつ！

何を飲むかもポイント！汗をかく季節は水分だけではなく塩分も失います。

スポーツドリンクや**水分＋塩分タブレット**等を摂取することをおすすめします！



「休み時間のたびに飲む！」
など水分補給をルーティンに！

要注意

カフェインを含む飲み物、糖分を多く含む飲み物、牛乳などは、水分の排出を促したり、水分の吸収を遅らせたりします。