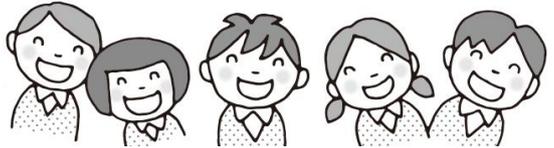


# 保健だより No.4

令和5年7月4日(火) 宮城県第二工業高等学校 保健室



## 規則正しい生活リズムで毎日を 過ごしましょう。

新学期が始まってからあつという間の3ヶ月。仕事やアルバイトと学校生活の両立など大変なことも多いのではないかと考えていますが、大きなけがや体調不良もなく、健康的に過ごすことができている。保健室利用件数も6月末まで**27件**と少なくなっています。

規則正しい生活習慣が健康を保つ基本となります。食事・睡眠・休養を意識した生活を過ごしていきましょう。



### こまめな水分補給などの熱中症 予防対策に取り組んでいきましょう。

・のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。

(1日あたり1.2リットルが目安)

運動後はさらにプラスの水分補給をしましょう

500mLペット  
ボトルの場合

**2.4本**



コップの場合

**約6杯**



### 水分補給を



・食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときは、熱中症リスクが高まります。熱中症は、体内に熱がこもる・発汗によって体内の水分や塩分が不足したときに起こります。汗をかくと塩分も失われます。1日に摂取する水分の約半分は食事から摂取されていると言われています。熱中症対策では、水分と電解質の補給が重要です。3食しっかりと食べる習慣を身につける必要があります。

熱中症

警戒アラート

を活用しましょう

環境省から、熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。「熱中症警戒アラート」とは、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、正しい熱中症予防行動がとれるようにするための情報提供を目的としています。

熱中症警戒アラートが発令された日は、外出を控える、エアコンを使用する等の熱中症予防行動を積極的にとりましょう。

★環境省のLINEアカウントを登録しておくと、情報を受け取ることができます。

環境省の  
LINEアカウント



# 不安なことや心配なことはありませんか？ 一人で抱え込まず、誰かに話してみませんか？



体調不良は「体の不調」だけではなく、ストレスや不安を感じている「心の不調」の場合もあります。家族、友だち、先生、保健室、スクールカウンセラー…まずは話しやすい人に相談してみましょう。

※学校以外にも **下記のような相談窓口や LINE やチャットで相談できる機関**もあります。  
※この他にも「心の相談窓口」と検索または厚生労働省 HP にも多数掲載されています。

## こころの相談電話 土日祝は休日 (仙台市・宮城県公式ウェブサイトより)

仙台市在住  
精神保健福祉総合センター  
●はあとライン 022-265-2229  
10時~12時、13時~16時  
★ナイトライン 022-217-2279  
18時~22時(年中無休)

仙台市以外に在住  
精神保健福祉センター  
0229-23-0302  
9時~12時、13時~17時  
様々なこころの悩みについて、匿名  
で相談できます。



## よりそいホットライン (厚生労働省) 24時間対応

岩手県・宮城県・福島県 専用電話  
フリーダイヤル つなぐ つつむ  
**0120-279-226** (通話料無料)

**24時間・誰でも・どんな悩みでも・いつでも**

・よりそいホットラインに電話すると、音声ガイダンスが流れます。  
音声ガイダンスに従って、相談したい番号を選んでください。



## よりそいチャット相談 (厚生労働省 HP より)

・SNS やチャットによる相談  
**24時間365日・誰でも無料・匿名**  
ID 検索@yorisoi-chat



「生きづらびっと」友だち追加

・主要 SNS (LINE、Twitter、Facebook)  
及びウェブチャットから、年齢・性別を  
問わず相談できる



こころのほっとチャットウェブチャット