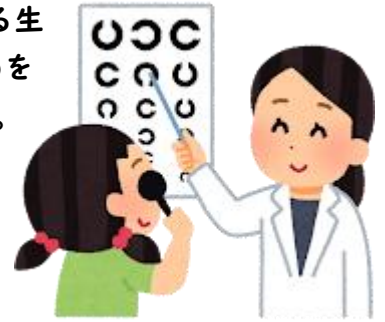


# 保健だより



名古屋市立富田高校  
R 6

保健室では1学期に、様々な健康診断を行いました。気になる症状がある生徒には、受診のおすすめを渡しています。その中でも、目の受診のおすすめをもらった人はいませんか？近年、若い世代での近視が増加傾向にあります。今までは眼鏡等で矯正すれば視力が出るものとして問題視されてきませんでした。さまざまなデータから近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性のあることがわかってきています。



自分の健康に向き合うには、夏休みはうってつけです。受診のおすすめが手元にある人は、医療機関受診の予定を計画し、受診してくださいね。



あなたの水分補給、十分足りてるでしょうか？それ、トイレでわかります



## 熱中症の予備軍 『隠れ脱水症』の見つけ方

### 尿の色でセルフチェック

① いい感じ。普段通りに水分をとりましょう。

② 問題はありませんが、もう少し給水しましょう（コップ1杯程度）。

③ 1時間以内に約250mlの水分をとりましょう。屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分をとりましょう。

④ すぐ250mlの水分をとりましょう。屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分をとりましょう。

⑤ すぐ1000mlの水分をとりましょう。この色より濃い、あるいは赤/茶色が混じっているときは、脱水症状以外の問題が考えられます。すぐに病院に行きましょう。

②～⑤  
水分を補給して身体の水分量を回復させましょう

⑤より濃いときは  
すぐに保健室に報告  
してください

身体の水分量が不足

厚生労働省HPより参照



そのメッセージ



返信しても大丈夫？

SNS等、個人情報（住所、年齢、学校名など）含まれていませんか？

毎日の相棒、通学カバンの中を整理してみませんか。きっとすっきりしますよ。  
ではまた2学期にお会いしましょう 吉川

