

熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらえりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

朝ご飯

熱中症予防にも最適！



熱中症になったときの対応も大事ですが、一番大切なのは、熱中症にならないようにしっかり予防することです。

水分

塩分

栄養分

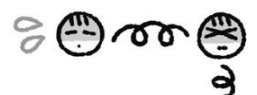
➡ 3つの「分」で予防しよう！

熱中症を予防するには、体を万全の状態にしておくことが大切です。まずはきちんと食事と水分をとりましょう。3食しっかりごはんを食べて、適度に運動をして、きちんと体を休める！

7月もたくさんの屋外活動があるので、自己管理を心がけましょう。



その生活、バテますよ…



夏休み、夜遅くまで起きていませんか？ また、冷たいものを食べて、エアコンがきいた部屋で1日中すごしていませんか？ このような生活をしていると、食欲がなくなるなど、「夏バテ」になってしまいます。夏バテにならないためには、学校があるときと同じような早寝早起きの生活リズムが大切です。暑すぎないときに外で軽く運動する、冷たいものはとりすぎないなどにも気をつけてくださいね。



健康診断の
結果をふまえて

今後に活かすために



4月から始まった健康診断が終わりました。各検査で疾病や異常の疑いがあった場合には、「結果のお知らせ」でその内容をお伝えしましたが、受診はすすめているでしょうか。夏休みは治療のチャンスです。**まだ受診していない場合は、時間ととりやすい夏休みの間に済ませましょう。**特にむし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合がありますので、夏休み中に治療が終わるように早めの受診をお願いします。夏休み明け、受診報告書の提出を待っています！



用紙をなくした人は、保健室に取りに来てください☆

土用の丑の日

土用の丑の日と言えば、うなぎが有名ですが、そうめんや「う」のつく食べ物（梅干し、うどん、瓜など）を食べる習慣もありました。また、土用しじみや土用餅を食べる地域もあるそうです。これから夏の暑さは本番を迎えます！しっかり食べて元気に夏を乗り切りましょう。

梅干しは塩分補給にも効果バツグン！
水分と一緒にとって、熱中症も予防しよう



保健委員の 突撃！ インタビュー🎧🎤

🎧 今月は河田先生 にインタビュー！



Q1 健康のためにしていることを教えてください！

→ 時々筋トレ

Q2 先生の健康目標はなんですか？

→ ずっとスポーツできること

Q3 目標のために、今後どんなことをしてみたいですか？

→ ウォーキング

Q4 最後に生徒へ一言！

→ 健康第一

ご協力ありがとうございました♪

ハンディファンを使うときの注意



外気温が35℃以上のときは熱風を当てるようなものなので、単体では使わず、濡れタオルなどを併用する



風を目に当てないようにする
(首元に下向きに当てるとよい)



周囲に注意し、髪などを巻き込まないようにする

