

保健だより

南河原中 保健室

No.4

2020. 7. 1

学校が再開されて1か月経ちました。暑さの中、授業や部活が本格的に始まり、疲れがたまっている人も多いようです。帰宅後の生活を見直し、1分でも早く寝られるようにして、翌日に疲れを残さないようにしましょう。

1学期残り1か月、体調を整え、元気に乗り切りましょう。



熱中症を予防しましょう

長期の天気予報では、今年の7月～9月は高温になると言われています。

また、マスクの着用で、のどの渇きを感じにくくなっているため、積極的に水分を取ることが必要です。学校には毎日水筒を持ってきて、休み時間には水分をとるようにしましょう。

睡眠不足や食事抜きは、熱中症になりやすくなります。毎日の生活リズムを整えることが大切です。軽い症状がでてしまうと、急激に悪化することもあるので、体調がすぐれない時には、無理をしないようにしましょう。

熱中症の重症度



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらないなど

軽



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らないなど

中



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けないなど

重

元気に夏を過ごせるように

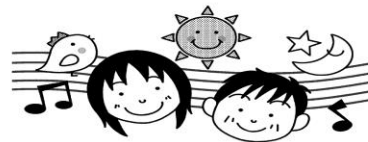


夏バテにならないように

しっかり水分補給



生活リズムをくずさない



めるくていいので湯船につかる



しっかり睡眠



冷やし過ぎない



食事は栄養パーフェクトで



体調を整え、免疫力が下がらないように生活しましょう