

ほけんだより

R5・7
南中学校
保健室



熱中症から自分を守る！



熱中症は命に関わる大変な症状です。
自分自身で熱中症にならないために注意が必要です。

むし暑い日が続いていますね。梅雨が明けると夏本番です。気温も急激に上がってきます。暑い暑いとエアコンの温度をガンガン下げたり、冷たいものをガブ飲みするのは夏バテのもと。暑いなあと感じるのをちょっと我慢してからだを暑さに慣らしていきましょう。
熱中症にならないように注意し、充実した夏休みを過ごしてくださいね。

夏を元気に過ごすコツ

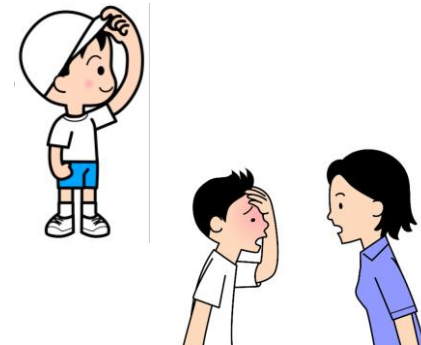
夏休みが終わったときに元気で会えるように、生活のしかたに気をつけて、楽しい夏休みを過ごしましょう。

<p>すいみんリズムをくずさない</p> <p>早起き早ねをする と、朝から元気に過ごせます。</p>	<p>冷たい物を食べ過ぎない</p> <p>冷たい物ばかり食べていると、夏バテしやすくなります。</p>
<p>冷ぼうは設定温度に注意</p> <p>設定温度が低くなり過ぎないように注意して、冷ぼうを活用しましょう。</p> <p>28℃</p>	<p>ゲーム・ネットは時間を決めて</p> <p>ゲームやインターネットは、時間を決めて使しましょう。</p>
<p>水遊びは大人といっしょに</p> <p>子どもだけの水遊びはとても危険です。必ず大人と行きましょう。</p>	<p>悪いことへのゆうわくに注意</p> <p>軽い気持ちでいたことが、大きな事件や事故につながるかもしれません。</p>

ねぶそくは危険

汗がすぐに乾く服装で

- ① すいみん・朝ごはんをとる
- ② 風通しのよい服装で
- ③ 外での活動は帽子をかぶる
(直射日光をさける)
- ④ 大きめの水筒で水分補給
- ⑤ 体調が悪いときは無理しない



大量の汗

頭痛、めまい
だるさ
意識障害

吐き気
嘔吐

熱中症の症状

手足の
運動障害

筋肉痛
腹や足の
けいれん

熱中症はなぜおこる？



夏休みは心の充電をしよう

やっと夏休みですね。でも、クラブ活動で忙しい。塾の夏期講習で忙しい。色々な声が聞こえてきそうですが、いつもよりはゆっくり時間を使って自分を休めてあげてください。心が疲れていませんか。たまには、心の充電が必要です。

1. 何もしないでぼーっとする → 日は緊張している スマホは脳を疲れさせる
2. 睡眠をしっかりとる → 脳の疲れを取る
3. 人と会い過ぎない → 人と会うと気を使って疲れる
4. 運動をする → 成長ホルモンが出て、骨を成長させ、体を回復させる
5. 楽しいことをする(趣味など) → やりすぎると疲れるので、ほどほどに