

保健だより

島田商業高等学校
定時制 保健室
R7年度 7月



暑い夏を元気に乗り越えよう!

熱中症になると...

軽度：目まい・たちくらみ・足がつる
中等度：頭痛・吐き気・だるい
重度：意識がない・自力で水分をとれない
↑重度の場合は **救急車**をよぶ

熱中症になったときには...

☆涼しい場所に移動して休む

→服をゆるめると◎

☆水分をとる（塩分も）

→できれば「os-1」がよい

→意識がないときは無理に

飲ませない

☆からだを冷やす

→とくに首やわきなどの太い血管



☆予防のポイント☆

☆こまめに水分をとる

→のどが渇く前に

☆無理しない

→調子が悪いときは休む

☆規則正しい生活

→とくに睡眠と食事が大事

☆気温や湿度、WBGTをチェック

※WBGT...熱中症危険度を表す暑さ指数



～あと少しで夏休み～

先生方に聞いた
夏といえば〇〇



きれい

早く冬
になあ
れ!

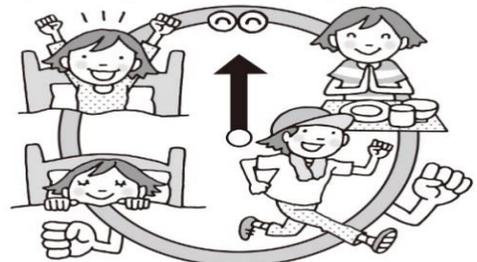
かき氷

あーっ
夏休みー!

海!
(いけないけど)

すいか
だいすき

規則正しい生活で



暑さに負けない体を作ろう

※答えは、中山先生に聞いてみよう!

それぞれどの先生の答えでしょう? 当ててみてね~(*^^*)

夏休みも **規則正しい生活** を心がけ、始業式で元気に登校しましょう!

