

保健だより 7月

大分県立玖珠美山高等学校

7月号 担当 3年3組

青木辰成・古園明日香

みなさんこんにちは。生徒保健委員会です。
7月に入り、暑い日が増えていますが、
体調管理はできていますか？ 月に雨の降る日は
必ず傘をさし、雨に濡れても大丈夫なように雨具
着替えを用意しましょう。
今月の保健だよりは **熱中症** についてです。

◆熱中症対策をしよう！

1. スポーツで無理をしない

▶ 体調が悪いときに運動してはいけません。また運動中はスポーツドリンクで水分補給をしましょう。

2. 通学・帰宅中も対策を！

▶ 移動中だけでなく、バスや電車を待つ間も危険です。直射日光に当たらないように日焼け対策をしましょう。

◆熱中症の症状って？

1. めまいや顔のほてり
2. 筋肉痛や筋肉のけいれん
3. 体のだるさや吐き気
4. いつまでも汗が出る。または全く汗が出ない
5. 体温が高く触るととても熱い

早めに気づいて！

～もし熱中症になったら～

- ① 涼しい場所へ移動する
- ② 保冷剤で首や脇、股の動脈を冷やす
- ③ スポーツドリンクで水分補給をする

熱中症になる前に自分で正しい対策を！

