

ほけだごもり 7月

令和3年 7月16日
大村高校 保健室

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。今年も昨年に引き続き、感染症予防でマスクを着用していますが、気温が高く体調が悪くなりそうなときは、熱中症対策を優先してください。

もうすぐ始まる夏休みも、夏季補習や部活動などで忙しいと思いますが、いつも以上に生活リズムに気をつけて、暑さに負けず、充実した夏を過ごせるといいですね。

熱中症に気をつけて



夏休みのうちに治療を済ませておきましょう



こんな人は

熱中症になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった



夜ふかしが続いている



部活動中、休けいせず
ずっと練習している



学校へ行く途中



頭が痛くて、気分もわるくなってきた...

学校での朝礼中



フラフラして立っていられなくなった...

部活動中



体が熱くて、手足がしびれてきた...

すると、その後...

熱中症を防ぐコツ

朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう



水分補給のベストタイミングとは？

塩分、ミネラルも
上手に補給！



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。



熱中症 症状別重症度

今日の熱中症危険度チェック

I 度	めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など	涼しいところで休ませ、 水分・塩分を 補給する	
II 度	吐き気 体がぐったりする 力が入らない など	衣服をゆるめ、 氷のうなどで 体を冷やす	
III 度	全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など	すぐに 救急車を呼ぶ	

①環境は・・・

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった



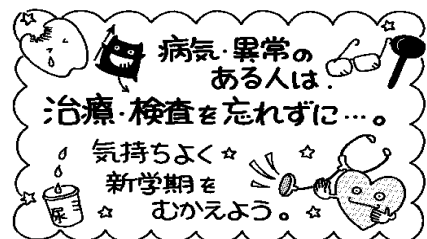
②身体面は・・・

- カゼ気味ではないか？
- 寝不足ではないか？
- 水分はきちんととっているか？
- 運動を普段からしているか？
(久しぶりではないか？)

当てはまる日は
気をつけよう！

夏休み中に受診しましょう！

1学期の健康診断の結果、受診が必要と受診勧告書を配られた人は、夏休みの期間を利用して受診をして、報告書を保健室へ提出してください。



保健室からのお知らせ

夏休み明け、体育祭前の健康相談を学校医の岡先生に実施していただく予定です。

体育祭に向けて、体調のことで相談したいことがある人は、保健室へ申し出てください。詳しくは、8月に教室掲示でお知らせします。

