

ほけんだより

伊丹市立南中学校

保健室

2018年7月19日夏休み号

暑い日が続いています。熱中症が多くなる時期です。熱中症だった人の様子を聞くと、「ちょっと風邪気味だった。調子悪かった」「夜中にテレビを見て寝不足だった」「朝ご飯、食べてません」。。。これではやはり、この暑さの中だと熱中症になってしまいます。夏休み中も、早寝早起き、朝昼晩の3回の食事を取って、規則正しい生活を続けて、暑さに負けない体をキープしてください。また暑いからと、クーラーづけの生活にならないようにも気をつけてください。

夏休みの過ごし方で、2学期の学校生活を健康にスタートさせられるかどうかが決まります。残暑の厳しい中、すぐに体育大会の練習が始まりますよー！

夏を元気にすごしたい人へ

外の気温との差は5℃以内に

からだやおなかを冷やさないで

- ・冷たいものを食べすぎたり飲みすぎたりしない
- ・お風呂はシャワーですませず湯船にゆっくりつかる

エアコンに頼りすぎないで

- ・設定温度を下げすぎない
- ・風を直接、からだにあてない
- ・寝るときはタイマーをつける

熱中症に気をつけて

- ・こまめに水分をとる
- ・体調が悪いときは無理をしない

夏カゼに気をつけて

- ・手洗い・うがい、プールの後のシャワーはしっかり
- ・しっかり睡眠をとる

タオルの貸し借りはダメ

熱中症かな、と思ったらすぐ休む

視力検査、歯科検査の結果の知らせを配布しました。ほかにも健康診断の結果を必要な人にはお知らせしています。治療が必要な人は、夏休みを利用して早めに受診しましょう。

熱中症かも、と思ったら



こんな症状があったら

- ☐ めまい・立ちくらみ
- ☐ 手足などがつる・こむらえり・しびれ
- ☐ 吐き気・おう吐・頭痛
- ☐ 足がもつれる・力が入らない・ふらつく
- ☐ 転倒する・座り込む・立ち上がれない
- ☐ からだに触ると熱い

