

ほけんだより 7月

2015年 第5号 大阪府立西淀川高等学校 保健室

期末試験も終わり、いよいよ夏休みももうすぐです。梅雨明けはまだですが、もうすぐ猛暑の季節がやって来ます。夏休みは寝る時間が遅くなったり、暑さで食欲がなくて、きちんと食事がとれなくなり生活リズムが乱れがちです。夏休みも規則正しい生活を送って欲しいと思います。

熱中症に気をつけよう！

このような症状があれば…
熱中症を疑いましょう！

軽

めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない

水分補給して、涼しい
場所で休もう。

中

頭痛
吐き気
体がだるい(倦怠感)
虚脱感

さらに衣服を緩め、
水でわきの下や
太ももの付け根を
冷やそう。

重

意識がない
けいれん
高い体温である
呼びかけに対し返事がおかしい
まっすぐに歩けない、走れない

すぐに**救急車**を呼び
病院搬送！

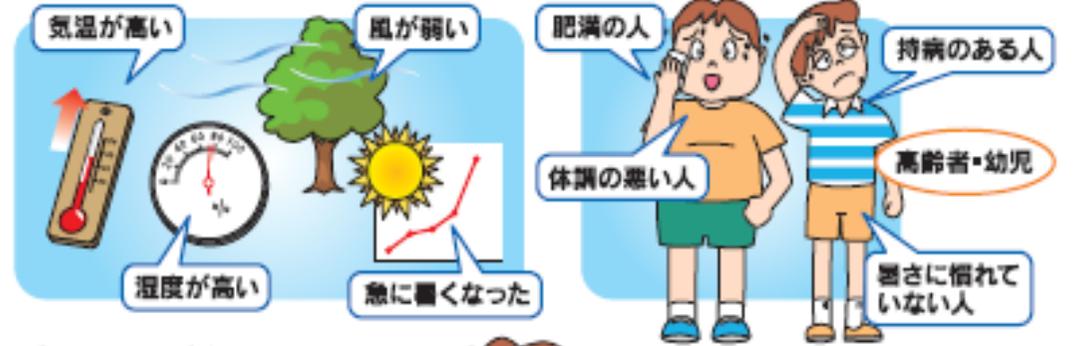


(環境省 熱中症予防情報サイトより)

熱中症は予防が大切です！

こんな日は熱中症に注意

こんな人は特に注意

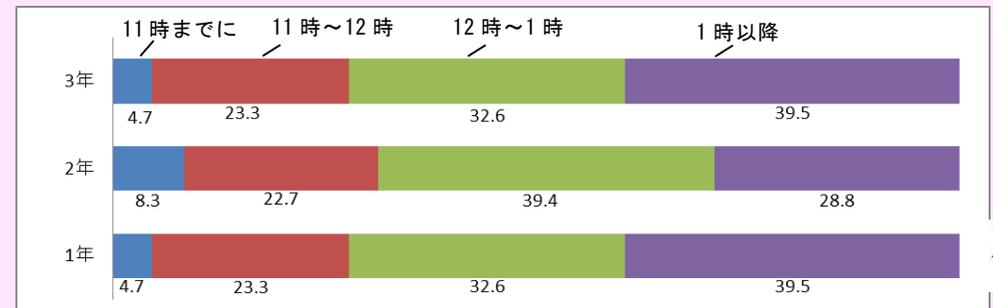


熱中症の予防法



生活実態アンケート結果 その2 ～睡眠編～

○何時ごろに寝ていますか？



4月にとった生活実態アンケートで「何時ごろに寝ていますか？」という質問では、12時以降に寝ていると答えた人がどの学年も7割ぐらいと、思った以上に多かったです。夏休みに入るとますます夜寝るのが遅くなり、ひどい場合は昼夜逆転の生活になりがちです。夏休みを元気に過ごすために、また2学期が始まって学校の生活リズムになかなか戻れないということがないように、早寝早起きを心がけてください。