

ほけんだより 7月

2017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、明日から夏休みが始まります。梅雨も明け、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、暑さで食欲が低下し、きちんと食事がとれなくなるなど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、
氷でわきの下や
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



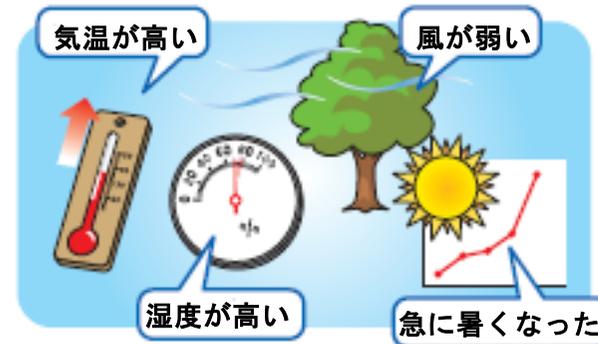
すぐに**救急車**を呼び
病院搬送！



(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



定期健康診断の個人結果票を返します

1学期に実施した「身体計測・視力・聴力」についての個人結果票を終業式に担任の先生から手渡してもらいます。自分のからだについて、みつめなおしてください。また、受診が必要な人でまだ受診していない人は、必ず夏休みを利用して受診してください。

受診結果は、(異常がなかった場合も)保健室に知らせてください。受診のお知らせの紙をなくしてしまった人は再発行しますので保健室まで取りに来てください。

