

# 保健だより

7・8月  
**熱中症  
予防強化月間**

日本気象協会によると、今年の夏の気温は「平年並み」。また暑い夏がやってきます。そして夏と言えば、やはり熱中症予防です。睡眠不足、食事抜き、水分不足は、要注意！自分の体調に、いつも以上に気を配りましょう。充実した夏休みを過ごしてくださいね。

## 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・こむらがえり・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

