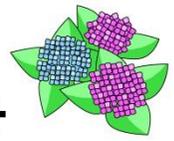
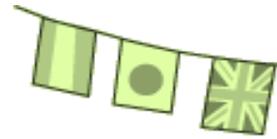


ほけんだより 体育大会前号



2015年 第3号 大阪府立西淀川高等学校 保健室



6月5日は体育大会

当日はお天気どうでしょうか。急に夏が訪れた感じで、気温も湿度も高くなり、熱中症が心配な季節になってきました。無理せず、しっかり休養も取って体育大会に臨んでください。

熱中症を 予防するために



1、水分をこまめに補給する

冷えたもののほうが効果的です。水筒に入れてくることをおすすめします。汗をたくさんかくと、体内の塩分濃度が下がり熱中症になりやすくなるので、スポーツドリンクがよいですね。



2、睡眠をしっかり取る

睡眠不足の状態だと、熱中症になりやすくなります。また、下痢や発熱など体調が悪いと熱中症にかかりやすくなるので、体調を整えるためにもしっかり睡眠を取りましょう。



3、朝食を取る

朝食を取らないと、脳の働きが悪くなり、体温調節もしづらくなることが考えられます。また、朝食を取ることで水分補給もされるため、脱水症状を防ぐことができます。



視力、歯科の治療のお知らせをもらった人へ

4月の検診の結果、治療のお知らせをもらった人は早めに病院でみてもらうようにしてください。病院に行った人は保健室まで報告してください。