

ほけんだより 7月

2018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、日ごとに暑さが増してきましたね。暑さで食欲がなく、きちんと食事を取れていない人はいませんか？栄養不足は体力が低下して、熱中症のリスクを高めます。暑いときこそ、バランスのとれた食事が大切です。暑さに負けない身体を作って夏休みを元気に過ごしましょう。

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

水分補給をして
すずしい
場所で休もう。

中

頭痛
吐き気
体がだるい(倦怠感)
虚脱感

水分・塩分補給 と 安静・冷却

衣服をゆるめ、横になるなど
安静にする。
わきの下や太ももの付け根を
氷で冷やす。

・自力で水分補給ができない
・症状がよくなるしない とき
医療機関へ受診が必要です！

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
救急搬送をしてください！

熱中症は予防が大切です！

～注意と予防法を知って防ごう！～

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



スマートフォン版 環境省 熱中症予防サイト →



環境省 熱中症予防情報サイト <http://www.wbgt.env.go.jp/> 参照

定期健康診断の結果を返します

定期健康診断における「身長・体重・視力・聴力」の個人結果を、担任の先生を通じて返します。この機会に自分のからだについて、みつめなおしてください。

受診が必要といわれ、まだ受診していない人は夏休みを利用して

医療機関へ行ってください。

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。

