

ほけん 保健だより

ゆうきだいいちこうとうがっこう 結城第一高等学校
なつやすみとくべつごう 夏休み特別号

あつ 暑く、てんき 天気の 崩れやすい日々が続いていますね。しつど 湿度が 高いと体内的の 消化吸収と水分代謝が うまくいかずに消化不良を 起こしやすくなります。つめ 冷たい食べ物や飲み物の摂りすぎには気をつけましょう。また、じりっしんけい 自律神経が 乱れて副交感神経が 優位になり、からだが リラックスモードになることで、だるさや眠気も 感じるようになります。曇りや雨の日でも朝はカーテンを開け、光を浴びることで体内時計をリセットさせましょう！

おんどかんり たいせつ
温度管理が大切！



夏の冷え性に注意！

あつ 暑いはずなのに手足が冷たい、背中がぞくぞくしたことはないですか。それは体が冷えている証拠。ずつう 頭痛や腹痛など体調不良の原因にもなります。

夏の冷え性
予防の
ポイント



❗ 冷房の効き過ぎを避けよう
設定温度を調整。公共の場所などでは、長袖を一枚はおきましょう。



❗ 冷たいもののとり過ぎに気をつける
涼しい場所では温かいものをとるなど、冷たいものばかりとらない工夫をしましょう。



❗ お風呂は湯船につかる
湯船につかると血の流れが良くなり、体全体が温まります。

ねっちゅうしょう しょうじょう 熱中症の症状



けい しょう
軽症

じゅう しょう
重症



たちくらみ・めまい
足がつる など



ずつう 頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

ねっ ちゅう しょう
熱中症
かも!?
おも と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



くび 首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



けいこう 経口補水液などで
水分補給



こんなときは
救急車！

自分で
水が飲めない
受け答えが
おかしい

❗ 悪化すると
命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。

熱中症にならないように、一人ひとりが意識して生活することが大切です。
十分な休養・水分補給・睡眠・食事など日頃の生活習慣をもう一度見直してみましよう！