

がつ
7月

ほけん

保健だより

令和7年7月1日 結城第一高等学校 保健室

いよいよ夏本番ですね🌻

暑い日が続くと、汗をたくさんかくし、体はだるいし、食欲も出なくて、なかなか眠れない…そんな時ありませんか？「ムリ～」と言ってそのままにしていると生活習慣が乱れて、熱中症や夏バテになってしまいます🌧️

夏休みも始まります。楽しい夏休みを過ごすためにも、早く寝る、早く起きる、朝ご飯を食べるなど、1つでも良いので、できることから生活習慣を整えていきましょう🎵



今月のTOPIC1

熱中症に負けない体を！



熱中症の原因は 3つの不足!?

熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症の症状

軽症



立ちくらみ・めまい
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など

重症



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



こんなときは
救急車！



悪化すると

命にかかわることも。

すぐに対処しましょう。

自分で
水が飲めない

受け答えが
おかしい