

ほけんだより 7月

十津川高校 保健室 NO.4

毎日暑い日が続いていますね。熱中症など夏の暑さに負けないように
今月も体調管理に気を付けて元気に過ごしましょう。



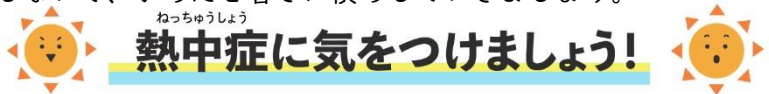
熱中症に気を付けましょう

●熱中症になりやすいのは、暑くなり始めや急に暑くなった日です。

からだがか上手に汗を出すには、暑さに慣れることが必要です。

暑くなって3~4日で、汗をかく反応が早くなり、それから3~4週間すると
無駄な塩分を出さなくなります。

無理をしなくて、からだを暑さに慣らしていきましょう。



水分補給を
しよう



日の当たらない
場所へ移動しよう



休憩を
とろう



帽子を
かぶろう



暑い時は
マスクをはずそう



健康な体づくり
をしよう



危険小

●熱中症危険度

1度 熱失神

めまい、たちくらみ、大量の汗、頭痛など。

体温は38℃以下

2度 熱けいれん、熱疲労

吐き気、嘔吐、虚脱感など。

3度 熱射病

意識障害、けいれんなど。

体温は40℃以上



危険大

◇健康診断お疲れさまでした。

今回の身体測定では、みなさんの体の成長はいかがでしたか？

青年期（通常は10歳~10代後半または20代前半）に、男児と女児は成人の
身長と体重に達し、性的成熟を遂げます。また、これからも、規則正しい
生活を送って生活習慣病などさまざまな病気の予防に努めてくださいね。

※受診勧告書を受け取った人へ

おうちに帰った際、必ず保護者の方に受診勧告書を渡してください。

せっかくの夏休みは遊びたいという気持ちはわかりますが、学校生活、または
将来みなさんが健康で過ごせるように夏休みの期間を使って受診し、自分の
体を大切にしてください。

受診勧告書をなくした、という方は担任、副担任の先生、もしくは石居まで
伝えてください。



