9月のほけんだより

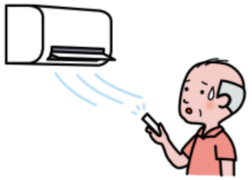
長い夏休みがおわり、2学期が始まりました。学期始めは
生活リズムのくずれから体のだるさ・つかれが出やすくなります。
そのため、きそく正しい生活リズムにすることを心がけましょう。
また、9月になっても暑さが続くと予想されているため、
熱中症に気をつけましょう。

2学期から保健室担当になりました西田　梨湖です。
2学期から保健室の先生として、みなさんの心と身体の
成長をサポートさせていただきます。よろしくお願いいたします。

きそく正しい生活リズムになおそう！

暑さを避ける！

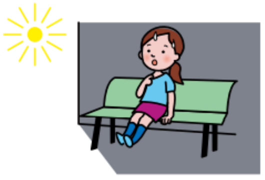
エアコン等で
温度をこまめに調節



遮光カーテン・すだれの
利用、打ち水の実施

外出時には日傘の使用、
帽子の着用

天気のよい日は
日陰の利用、こまめな休憩



吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用

保冷剤、氷、冷たいタオル
などで、からだを冷やす

『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

熱中症の症状

・めまい
・立ちくらみ
・生あくび

・大量の発汗
・筋肉痛
・筋肉の
こむら返り

病状がすすむと

・頭痛
・嘔吐
・倦怠感

・判断力低下
・集中力低下
・虚脱感

応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、
のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給