

ほけんだより No.4

白河実業高等学校
保健委員会

夏休みが終わり、学校生活が始まり2週間経ちました。生活リズムは、学校モードに戻りましたか?夏休み中に生活リズムを大きく変えてしまった皆さん!!学校モードに切り替え、学校モード全開にして、元気に過ごしましょう。

まだこんな生活をしていませんか?

その不調、こんなことが原因かも?



夜更かしして
睡眠不足では?



冷たいものを
摂り過ぎていない?



冷房の設定温度、
低くない?



夏の暑さで「だるい、疲れやすい」「食欲がない」「睡眠不足」などの「夏バテ」の症状は、朝晩が涼しくなってくると一気に体の不調となって現れてきます。「夏バテ」解消は、規則正しい生活を送ること!

暑い日、涼しい日と気温の変化が激しいですが体調管理をしっかりやろう!

その症状、夏バテかも



食欲がない



お腹の調子が悪い



よく眠れない
朝なかなか起きられない



体がだるい

ぐっすり眠って、夏バテを解消しよう!



朝起きたら太陽の光を浴びる



朝ごはんを食べる

ヨーグルト
やバナナ、
スープなど
食べやすい
ものを。



ぬるめのお湯につかる

38~40℃
のお湯に
5~10分
つかる

食欲はなくても
朝ごはんはスープ
一杯だけでもいい
ので毎日食べよう



保健だより作成者
2-4保健委員

日頃から生活
に気をつけよう



日中はまだ暑い！日があるかも...

保健だより作成者
2-4 保健委員

熱中症にも注意しよう！！！！

ねっちゅうしょう ひ じょうけん

熱中症になりやすい日の条件は...

日差しが強い 気温が高い 照り返しが強い 湿度が高い 風が弱い

このような日はとくに注意が必要です。外での活動はひかえめにしてください。



熱中症かも...

こんな症状がでます

手足がふる、体がだるい、汗が止まらない、
筋肉のけいれん、頭痛、嘔吐めまい、
たちくらみ、体温の上昇

熱中症になっている人がいたら

①風通しのよい日陰や、クーラーの
きいている室内に移し、衣服を
ゆるめる

②症状に応じて身体を冷やす。

※冷たいタオルで体を拭いて扇ぐ
※首、脇の下、足の付け根を冷やす

こんなふうに応急処置
をしましょう。

④病院へ！！

口から水分補給できない、意識
障害がある、こんな時はすぐに
病院へ！！

③水分補給をする

※スポーツドリンクがおすすめ！

