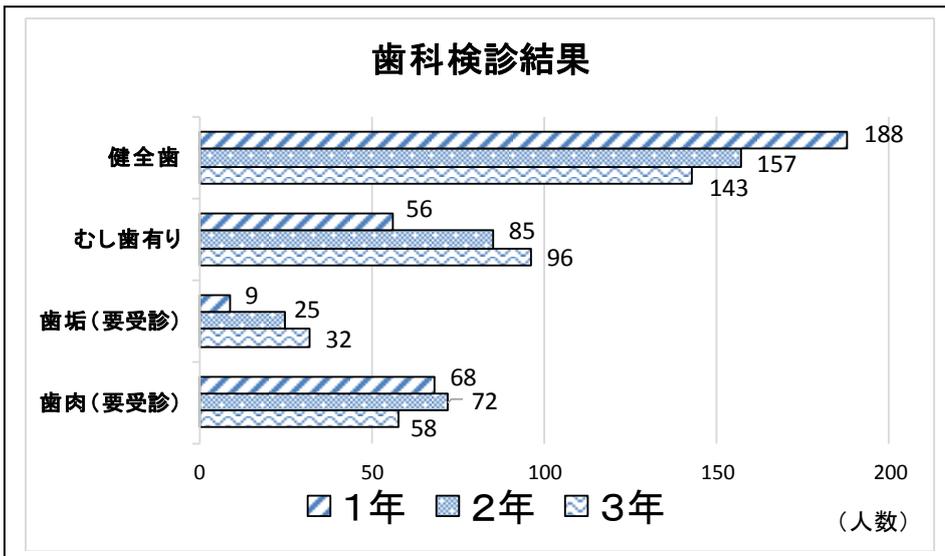


# 7月 7がつ ほけんたより

令和元年7月2日  
鹿兒島工業高校 保健室

暑い日が多くなってきました。暑くなり始めの時期は、体が暑さに慣れていないため、体調を崩しやすくなります。こまめに水分補給をし、休憩を積極的にとりましょう。

また、もうすぐ夏休みが始まります。もう予定は立てていますか？楽しく過ごすためには健康が一番です。熱中症やけがに十分気を付けて、規則正しい生活を送りましょう。



※「歯科検診結果のお知らせ」をもらった人で、「受診をおすすめします」の項目に○があった人は、必ず歯科受診をしましょう。

※健全歯…全ての歯が一度もむし歯になっていない歯。

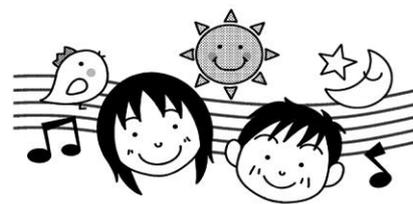


## 夏バテにならないように

### しっかり水分補給



### 生活リズムをくずさない



### ゆるくていいので 湯船につかる



### しっかり睡眠



### 冷やし過ぎない



### 食事は栄養パーフェクトで



# 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。

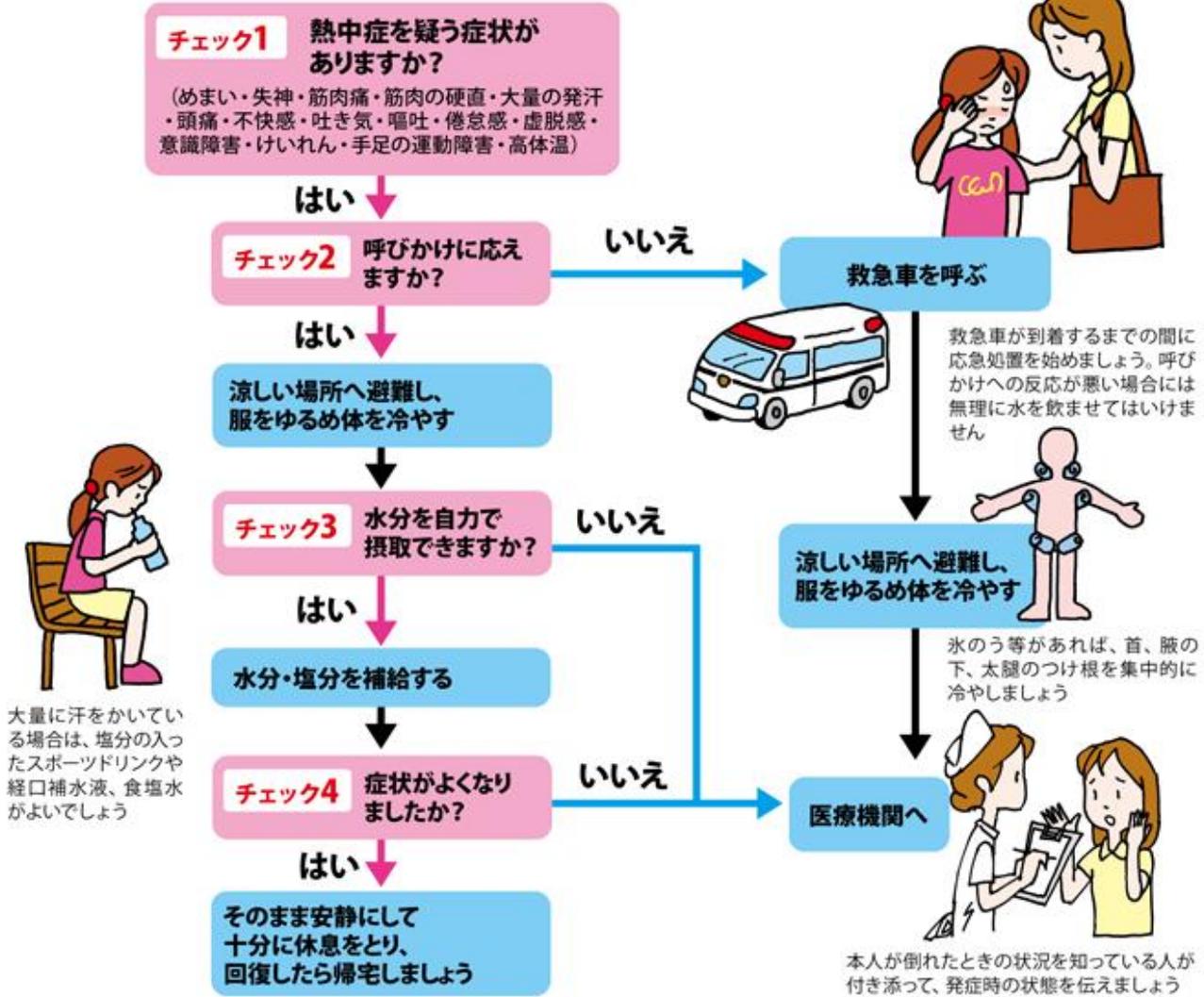


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.24

## 熱中症予防日頃からのこころがけ



きそくただ せいかつ  
規則正しい生活で  
たいちようかん  
体調管理



すいぶん  
水分はこまめに、  
かいすう おお  
回数を多めにこる



うんどう  
運動をするときは  
こまめにこ息を



たいちよう ある  
体調の悪いときはむりこ  
うんどう  
運動しない

※汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに！！