

ほけんだより 7月

7月の保健目標
・夏を元気に過ごそう！

南城市立佐敷中学校
保健室
2023. 7

暑い日が続いていますが、夏は特に熱中症が心配です。明日からは長い夏休みもスタートします！
長い休みに入ると生活習慣が乱れがちになり、夏バテや夏カゼを引きやすくなります。そこで、元気に夏を過ごすために日々の体調管理に努め、『早寝・早起き』『三食しっかり食べる』『適度な運動』の3つを心がけて充実した夏休みが過ごしてください！また、夏は感染症も流行る時期です。手洗い、うがいなどで感染対策もおこなってください。

その症状 熱中症 かもしれません

暑い日、外での活動中にこんな症状が現れたら、しらすうちに、『熱中症』になっているかも！？
命に関わる危険もあるので、夏場はとくに注意しましょう！

環境省の LINEアカウント

熱中症 警戒アラート を活用しましょう



めまい、顔のほてり



こむら返り



だるさ、吐き気



高体温

熱中症の危険が高いと予想される日には都道府県ごとに『熱中症警戒アラート』が発表されます。
環境省の LINE アカウントを登録しておくとお知らせを受け取ることができるので、是非活用して熱中症対策に活かせよう！

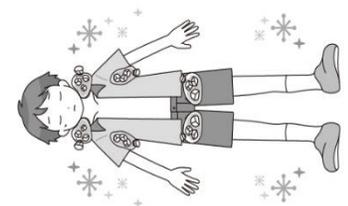
ねっちゅうしょう 熱中症になったらどうしたらいいの？



- ・涼しい場所で横にさせる。
- ・水分補給が可能な場合は、冷たいものを飲ませる。



- ・意識がない場合、受け答えがおかしい場合、または、体温が40℃以上の場合。けいれん発作を起こしている場合は救急車を呼ぶ。



- ・服をゆるめ、頭、首、手足を冷やす。
(霧吹きなどで水をかけるのもOK)

応急処置のポイントを覚えて、もしもの場合に役立つぞ！

夏を元気に過ごすために たんぱく質 ビタミンをとろう

夏は、そうめんなど「炭水化物」ばかりの食事になりがち。不足しがちな栄養素を積極的にとりましょう。

たんぱく質		
肉 (鶏ササミ、豚ヒレ肉 など)		
魚 (マグロ、カツオ など)		
大豆 (豆腐、納豆、豆乳 など)		
卵		
ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC
うなぎ	レバー	キウイフルーツ
豚肉	牛乳	赤ピーマン
卵	納豆	ブロッコリー

夏休みの間に治療を済ませよう



この季節が旬の夏野菜を食べて、暑い夏をのりきろう！