

ほけんだより 7月

今月の保健目標：夏を健康にすごそう 保健室 H26

7月になり、今まで以上に熱中症に注意が必要な時期になります。学校や校外での部活動、家庭などでも、熱中症は起こります。熱中症は、時に、命に関わる場合もありますので、予防・対応について、よく確認しておくことが大切です！



熱中症予防のポイント

- 早寝・早起き・朝ごはん
- のどが渴く前に、水分補給
- 体調が良くないときは、無理をしない

熱中症の始まり

- めまい、立ちくらみ
 - 足がつる、手足がしびれる
 - 気分が悪くなる
- 涼しい場所で休憩し、水分補給をしましょう！

こんな時は病院へ！！

- 頭がガンガンと痛む
 - おう吐する
 - 受け答えがおかしい
- 太い血管のある首・脇の下・足の付け根を冷やしましょう。症状がよくならない時は、救急車を！！

受診・治療は済みましたか？



健康診断の結果から、「受診のおすすめ」をもらった人で、まだ病院に行っていない人は、症状が進行する前に、早めに病院を受診しましょう！