

保健だより

酒田西高定時制・保健室

NO. 4 令和4年7月5日(火)

健康の自己管理ができる高校生をめざして～

熱中症の症状は？

頭痛、だるさ、吐き気



筋肉のこむら返り



めまい、立ちくらみ など



涼しい場所で安静にし、水分と塩分を補給する。

良くならなければ医療機関へ

熱中症の予防は？

- ・のどがかわく前に水分補給 塩分補給も大切
- ・涼しい服装をする 屋外では帽子をかぶる
- ・エアコンや扇風機など効果的に使用する



あつ～い夏は**免疫カダウン**に注意！

夏は、さまざまな理由から免疫力が下がりがち。

冷たい食べ物・飲み物で胃腸が冷える

涼しい屋内と暑い屋外の気温差で自律神経が乱れる



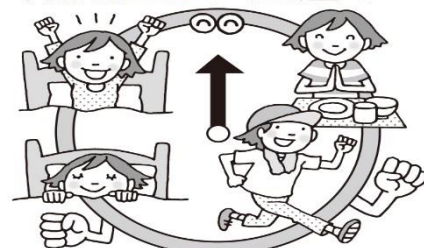
熱帯夜や冷房による体の冷えて睡眠不足

“シャワーだけ入浴”で疲れが取れない

免疫力が下がると、夏風邪やコロナウイルスにもかかりやすくなります。

免疫力を下げないように毎日の生活習慣を少し見直そう。

規則正しい生活で



暑さに負けない体を作ろう