平成26年7月14日
赤穂市立赤穂中学校

夏休み号　　保健室

夏休みを健康にすごそう

蒸し暑い日が続きますが、今週で一学期が終わります。
西播大会に出場する人は、体調を整えて元気にがんばって下さい。
1.2年生は、暑さに負けずに部活動や自主学習に取り組んで下さい。
3年生は、夏休み中に苦手教科の復習をして、学力アップをはかりたいですね。　交通安全や天候の変化（雷、豪雨等）にも注意しながら安全に過ごして下さい。

熱中症に注意しよう

梅雨明け後、急に晴れて暑くなった日や湿度の高い日に起こりやすいです。
（室内外ともに暑い日）
1年生は初めての夏の部活です。しっかり体調を整えて部活に備えましょう。

どんな人がなりやすいか？

- 睡眠不足や体調の悪い人
- 朝食を食べていない人
- 水分不足の人
- 普段汗をかいていない人
- 肥満傾向の人

症状は？

立ちくらみ、こむら返り（足のけいれん）、大量の汗をかく
頭痛、吐き気、おう吐、体がだるい 、過呼吸
呼びかけに反応なし、ぐったりする、けいれんを起こす
体温が高くなる（38度以上）等

予防対策

① 睡眠不足にならないようにしよう
② 朝食をしっかり食べよう
（梅干し、みそ汁などで塩分補給）

③ こまめに水分補給をしよう
④ 戸外では帽子をかぶろう

運動前・中・後
こまめに水分補給をしよう！

★夜寝ている時もたくさん汗をかいています。
のどが渇いて寝苦しい時は枕元に水分を用意しておくと良いでしょう。

食中毒　＊高温多湿で細菌が増殖しやすい時期です

【　主な食中毒菌　】
腸炎ビブリオ
サルモネラ
O－157 等

症状:激しい下痢（げり）・腹痛・おう吐（と）
ときには高熱を伴う

体調がおかしいなと思ったら、病院で診察してもらいましょう！

★食事の前には石けんで手を洗おう。
★肉・卵・魚介類は、しっかり加熱してから食べましょう。

＊薬物乱用　未成年者のたばこやお酒は法律で禁じられています

大人や先輩からすすめられても、赤中生徒は強い心で跳ね返そう！
家族や地域の方の見守りもよろしくお願いします。

健康診断で病気や異常が見つかった人は、
夏休み中に、治療をして下さい。
- 視力判定B・C・Dの人
- むし歯や歯周病のある人
- 鼻炎のある人

★治療後は、すみやかに治療済み証を提出して下さい。