

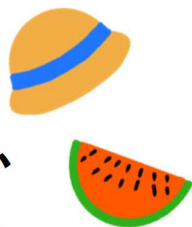
ほけんだより7月 がつ

嘉手納高校
保健室

もうすぐ夏休みです。

健康・安全を第一に、

楽しくステキな夏を！



睡眠をたっぷりとり

夏休みも良い生活リズムを！

睡眠 ・ 食事 ・ 運動

新学期も、元気な皆さんに会いたいです😊♪



朝ごはんをしっかり食べる

熱中症を予防しよう！

熱中症！？
と思ったら

めまい・頭痛・吐き気

・足がつる・手足のしびれ

・体温上昇・意識もうろう

- ・涼しいところへ！
- ・スポーツドリンクを飲む！
- ・体を冷やす！服をゆるめる。

首、わき、足のつけ根に氷。
水をかける、パタパタあおぐ



・意識がない

・言葉がおかしい

救急車を呼ぶ！

☎ 119番 ☎



水分補給をしっかりと！

のどがかわく前に飲もう！

水分がたりないと、

頭痛、吐き気、めまい、だるさなどの原因に

水分ほきゅう こまめに+すこしずつ

すこし

すこし

すこし

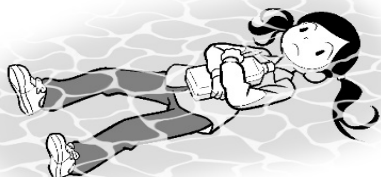


服を着たまま
水に落ちたときは



あおむけの姿勢で
手足を「大」の字に
ひらき、からだの力を
ぬいて水に浮く

服や靴は体温低下やケガの防止になるので脱がない



空のペットボトル
など、つかまれる
ものがあれば利用
する。

助けが来るまで、あわてずに待ちましょう！！

1日に出る行く水

- ・おしっこ [1.5リットル]
(自販機のペットボトル3本分)
- ・汗、呼吸、うんちなど
[1リットル]

合計 2.5リットル

出て行くぶん、飲み物、
食べ物から水をとりよう。

★ペットボトル
(500 ml) を、
1日に3～4本分
飲もうね！

※水は、体にいらぬものを
外へ出してあげています。



尿の色をチェック！

こい黄色、茶色のときは、脱水状態のサイン！

尿の色が濃くなっている = 水分不足です。

もっと水分をとりましょう。