

保健だより

2026

7

天草高校保健委員
1-1U、1-2N・M

熱中症の予防

熱中症は夏になりやすい病気の一つです。

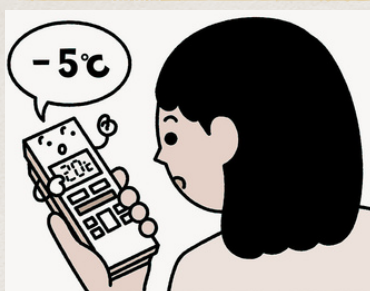
重症化すると命に関わります。なにか普段と違うと感じたら無理をせずに対応しましょう！



手のひら冷やし



外気との差 5℃以内



朝ごはん



照り返しに注意



熱中症対策をしよう！

こまめに水分補給



のどが渇く前に
少しずつ飲もう！

塩分も忘れずに



汗で失われる塩分を
しっかり補給！

服装を工夫する



通気性の良い服や
帽子で暑さを防ごう！

日差しを避けよう



日陰を選んだり
日傘や帽子を活用！

体調が悪いときは無理しない



少しでもしんどいときは
休む勇気を持とう！

「おかしいな」と思ったら、すぐに周りの人や先生に伝えよう！

こんな症状があったら要注意！

☐ めまい ☐ 頭痛 ☐ 吐き気 ☐ だるさ ☐ 筋肉のけいれん



夏野菜の効果

夏野菜には汗をかくことによって失われた水分の補給、体にこもった熱を逃がす、紫外線からの肌のダメージのケアなど、夏バテや熱中症を予防する効果があります。夏野菜を積極的に夏野菜に取り入れて、夏を乗り切りましょう！



夏休み、いかがおすごしですか？

「いいこと日記」をつけてみませんか？
ちょこっとメモするだけでOK! 「いつもより早く起きた〜」とか「今日のご飯大好物だった〜」などとその日あった嬉しかったことや、楽しかったことなどを思い出し、明るい気持ちで明日を迎えられるでしょう。

一度、試してみませんか？

