



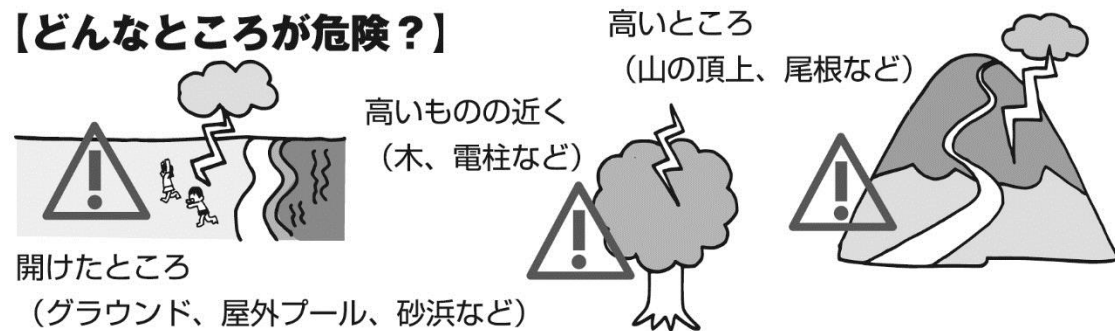
埼玉平成中学・高等学校 保健室 H29.7.8 (土)

もうすぐ夏休みですね。計画的に勉強する、部活動を頑張る、旅行をする、趣味に打ち込む…夏休みにやってみたいことを思い描き、ワクワクしている人も多いと思います。夏休み中も健康に過ごし、9月にまた元気な顔を見せて下さいね。

また、6月で今年度の健康診断がすべて終わりました。病気や異常の疑いが見つかった人には、受診勧告書を配布しました。すでに病院に行って受診報告書を提出してくれた人もいます。普段、部活動や勉強で忙しくて病院に行けない人も、夏休みのうちに治療を済ませておきましょう。

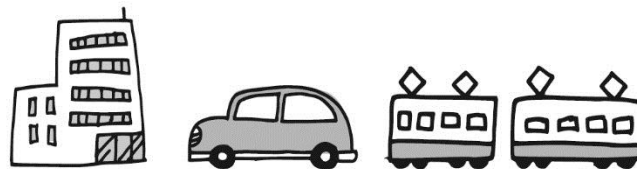
近づく雷鳴、要警戒！落雷対策

【どんなところが危険？】



【どんなところが安全？】

丈夫な建物の中、
自動車・バスの中、列車の中



【こんな行動は絶対ダメ！】



熱中症の予防

高校2年 会田 げに あ

7月に入り、ついに夏本番になってきましたね☺
そこで気をつけたいのが熱中症です！
今回、私は熱中症の予防方法を紹介します！



絵: 佐野 嵩 征

予防方法

その1、熱中症に負けない体作りをしよう！
日常的に適度な運動をし、適切な食事、睡眠をとり暑さに負けない体を作ろう！



その2、こまめに水分、塩分をとろう！
のどがかわいていなくても、水分をきちんととりましよう。スポーツドリンクなど、塩分や糖分を含む飲み物が特に良いそうです☺



その3、暑さに対する工夫をしよう！
通気性の良い衣服を着る、直射日光を避ける冷却グッズを身につけるなどをして熱中症になるのを防ごう！

もしも熱中症になってしまったら...

- 涼しい場所に移動する
- 衣服をゆるめる
- 身体を冷やす
- 水分補給をする

等の対処を！



皆さん、熱中症に注意し、楽しい夏休みを過ごして下さい！