

7月のほけんだより

令和4年度
松山商業高校
保健委員会
2-3. 奥田、松本

7月の保健目標

夏休み中の健康生活

夏本番!! 暑い日が続いていますね。
この時季に心配なのは、やはり熱中症です。
熱中症は誰にでも起り得る症状です。
手当てが遅れると重症化し、命に関わるので、おかしい
と思ったら医療機関での受診をおすすめします。
この保健便りを熟読し、熱中症を予防しましょう。



〔熱中症を引き起こす要因〕

① 環境	② 体	③ 行動
気温、湿度が高い 風がない 急に暑くなった	汗が出ない 睡眠不足 体調不良	激しい運動

マスク熱中症に注意!

暑さの厳しい時は熱中症予防を優先し、1と2m以上
離れている時や、屋外で会話をしない時は、マスクを外す
など工夫しましょう。



暑熱順化で対策を!

暑熱順化とは、体が暑さに慣れる事です。
気温が上がリ熱中症の危険が高まる前に無理のない範囲で
汗をかき、体温調節がうまくできる体をつくりましょう。

コロナ前の松商生は野球の
応援練習を通して、しっかり汗をかき
暑熱順化をしていたようです。

2学期に入るとすぐ「運動会練習が」
始まります。普段汗をかいていない人は
夏休み、自主的に運動をして、暑さに備えましょう。



暑熱順化

水分補給のQ&A

- Q 何を飲めばいいの?
A. 普段は水やお茶でOK。スポーツ中は塩分も補給しよう。
- Q いつ飲めばいいの?
A. のどが渴く前に意識してこまめにこらう。
入浴前や起床後まずは、水分補給を。
- Q どのくらい飲めばいいの?
A. 1日あたり1.2Lを目安に、6~8回に分けてこまめに。



健康診断結果について

健康診断の結果、視力低下やむし歯など治療や検査が
必要だと診断された人は、夏休み中に受診しましょう。
受診後は、報告書を担任の先生に提出してください。