

健康だより

平成22年7月23日
本美松福高等学校
保健室発行



夏休みが始まります・・・夏休みを健康に過ごそう

●熱中症に注意！！ 運動中は特に注意！

水分補給を十分に・・・



* 熱中症ってなに？

暑さで体温のコントロールができなくなり、熱が体内にこもって体の働きがうまくいかなる症状です。

* 熱中症にかかりやすいのは・・・

体調が悪いとき、睡眠不足、疲れがたまっているとき、暑さに慣れていないときなどに起きやすい。

* 熱中症の症状・・・

手足のしびれ、めまい、頭痛、吐き気など、ひどくなると呼吸や意識がなくなり、全身の汗いれんが止まらなくなります。

熱中症の発生場所は、涼しい場所でも発生します。

* 熱中症の応急手当・・・

木陰や涼しい場所で衣服をゆるめ、

扇かせて水分補給をし、首や腕の

下を冷やして体温を下げます。

症状の重いときはすぐ救急車を

呼びます。



全編0231



●部活動は顧問の先生の指示に従って過ごしてください。

部活中にけが人や病人がでたときは必ず顧問の先生に連絡してください。緊急を要する場合は救急車をすぐ呼んでください。合宿をする部活は食中毒に注意してください。



●水難事故に注意！！・・・海や川でおぼれないように

大雨のあとは増水していて川の流れが弱やかに見えても流れが急です。海へ行ったときは裏波にさらわれたり、溺れたり、沖に流されたりしないように注意してください。



●一日に一度は汗をかこう！！ 体力をつけよう。体を柔軟にしよう。

「運動は何もしていない」という人がけっこういます。また、前屈が膝下くらいまでしかできない体の硬い人がいます。毎日、入浴したときに柔軟体操をして、自主トレで一日に一回は汗をかいて体力をつけよう。



●性感染症に注意！！ 性被害にも注意！！ 無防備は禁物

若い世代の性交渉による性感染症が増加しています。

夏休み後は妊娠中絶や性感染症にかかり、病院へ防れる若者が多いと聞きます。開放的になりすぎたあとで後悔することがないように運動に走らず相手の体を思いやるのが大切です。



一日中 クーラーにつかりっぱなしは要注意！！

かぜをひきやすくなったり、体調不良になりやすいです。

