



# 保健だより



宇和島東高校  
保健室

7月は、校内ポートルース大会、野球応援など屋外での活動が続きます。体調を崩さないように、十分な食事・睡眠・休養を心掛け、本格的な夏に備えましょう。

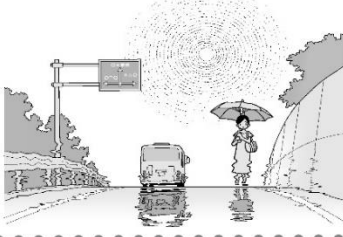
## 熱中症に気をつけよう！

熱中症が増えてくる季節になりました。昨年には、愛知県の小学1年生の児童が、虫取りの校外学習に出かけ、熱中症が原因で亡くなるという痛ましい事故が発生しています。自分は大丈夫だと思わず、しっかりと熱中症対策を行ってください。また、異常を感じたら、すぐに運動を中止するなど、自分の健康は自分で守っていきましょう。

### 熱中症 について知っておこう

#### ●こんな日は注意！

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・急に暑くなった
- ・風がないか、弱い



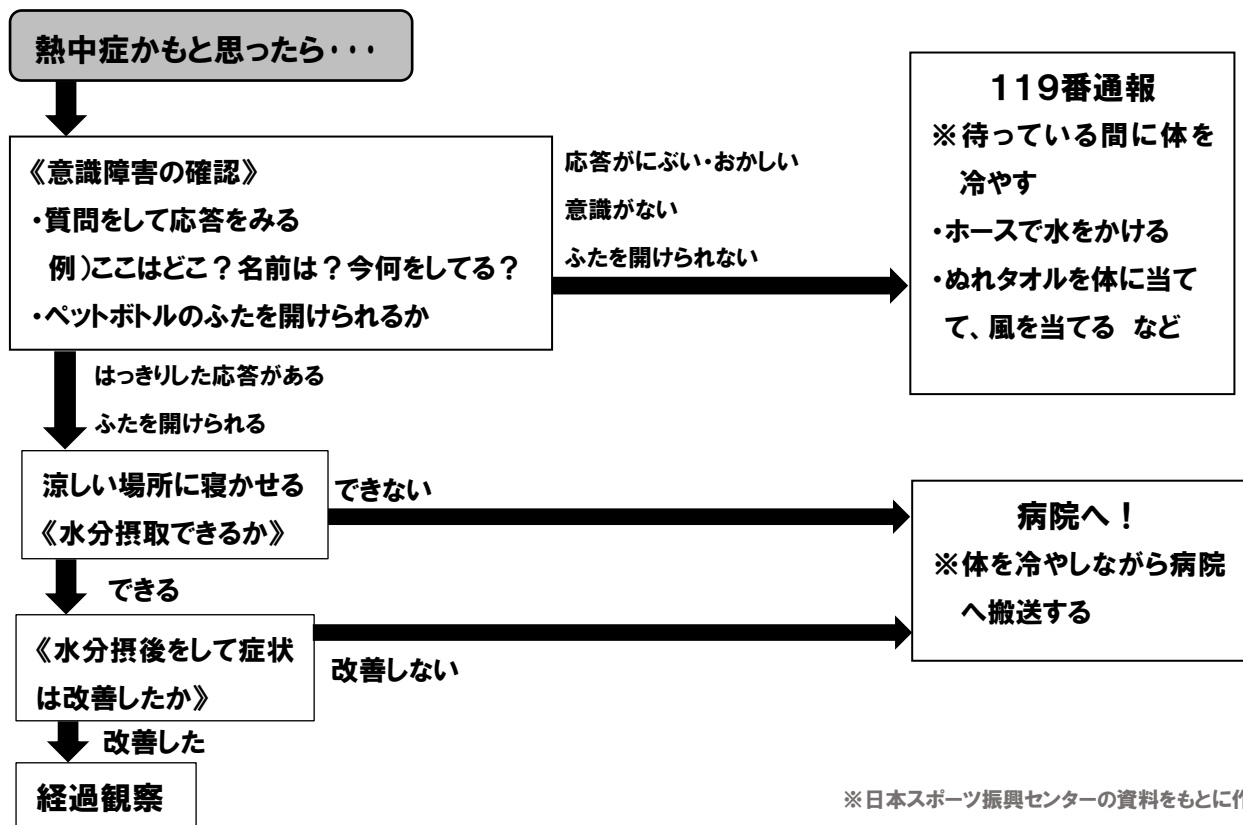
#### ●予防するには？

- ・気温が高い時間は外出しない
- ・帽子や日傘を活用する
- ・こまめに水分を補給する
- ・こまめに休憩する（休憩するときは日陰で）



#### ●こんな症状があらわれたら注意！

- ・汗がとまらない
- ・めまいや立ちくらみがする
- ・気分が悪い
- ・頭がボーッとする
- ・筋肉痛（ふくらはぎがつる）



かみなり な はじめたら…/  
雷が鳴り始めたら…/  
雷から身を守ろう!

① 建物の中に避難する




窓から離れ、なるべく  
部屋の中心にいること。

② 自動車の中に避難する



金属の部分には触らず、なるべく  
車の中心にいること。

③ 傘は閉じる




とがった部分は下向きに。

ひらけた へいち たてもの くま ひなんばしょ かみなり  
開けた平地で建物や車の避難場所がないときは、「雷しゃがみ」で身を守る

**ここは危険!**

- 木の下
- 建物の軒先

両手で両耳をふさぐ  
(雷鳴対策)



★かかとを  
地面から浮かせて  
つま先立ちする

頭を下げて、できるだけ  
姿勢を低くする

しゃがむ

★両足のかかとをくっつける

## 夏休みがはじまります!

もうすぐ夏休みですね! みなさんは夏休みをどのように過ごす予定ですか? 旅行に行くのも良いし、部活動に励むのも良いですね。夏休みは補習や課題で忙しい人が多いと思いますが、2学期からも元気に学校に来られるように、心と体をゆっくり休めてください。また、夏休みには生活習慣が乱れがちです。気持ちよく2学期のスタートを切れるように、普段の生活習慣を崩さないことを心掛けましょう。



**夏休みを健康にすごそう**

・ふだんと同じリズムで生活しよう (夜ふかししない)



・夏でも手洗い・うがいで感染症を予防しよう



・日中の暑い時間以外はエアコンを消して暑さになれよう



・外出するときは日焼け対策、水分補給を忘れずにしよう



・こまめに水分をとろう



・ゆうわくに負けないようにしよう



・冷たいものをとりすぎないようにしよう



・学習はすずしい時間に行おう



**治療が必要な人は  
夏休みにぜひ受診を!**

夏休みは  
治療の絶好の  
チャンスです

歯科検診結果の  
お知らせ

