

保健だより

銚田市立銚田南中学校保健室

令和7年 7月 1日 発行



7月になり、ますます蒸し暑くなってまいりました。暑い季節を乗り越えるためには、睡眠や食事をしっかりとすることが大切です。また、体育や部活動などで暑い中運動する機会も多くなります。水筒や飲み物などを準備して、こまめな水分補給をしましょう。

7月19日（土）から夏季休業に入ります。健康に気を付けて過ごしていきましょう。

熱中症を予防しよう

こんな症状に注意！

めまい、筋肉痛、立ちくらみ、
汗が止まらない

頭痛、吐き気、身体がだるい、
力が入らない、頭がぼんやりする

高体温（39℃以上）、
けいれんしている、

意識障害（呼びかけに反応できない）、
まっすぐ走れない・歩けない

意識がないときは
すぐに救急車を！

そんなときは・・・

○涼しい場所へ移動する

- ちやくしゃにっこう
・直射日光を避け、風通しの良い場所や
クーラーのきいた場所へ移動する。

○体を冷やす

- ・うちわや扇風機などで体を冷やす。

○水分・塩分をとる

- ・冷たい水を飲む。
・大量に汗をかいた場合は、スポーツドリンクや食塩水（1Lの水に1～2gの食塩を加えたもの）を飲む。



氷などで首やわきの下
などを冷やすと、体温を
下げるのに効果的です



水泳学習が始まります

水泳学習が始まります。水着だけでなく体調の準備はできていますか？

水の中は体に負荷がかかりやすいため、ちょっとしたことで思わぬ事故につながることもあります。体調に不安があるときは、無理をせず、おうちの方や体育の先生に相談しましょう。



★水泳の授業前体調チェック

よく眠れましたか？

朝ご飯は食べましたか？

腹痛や下痢はありませんか？

検温はしましたか？



爪を切るのも忘れずに