



ほけんだより



令和3年7月20日(火)
枚方市立中宮中学校 保健室

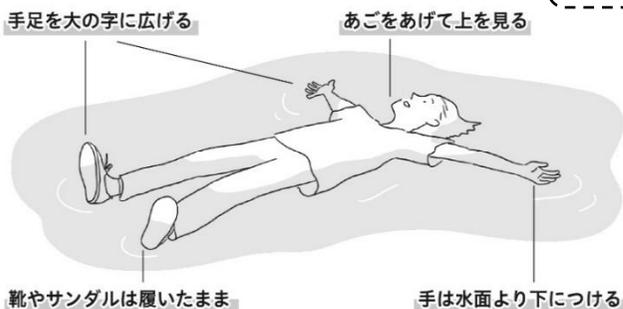
夏休みも毎身体調を記録しよう！！

夏休みでも、タブレットでの体調記録は毎日行ってください。人との関わりは、部活動や習い事、お出かけなど、通常時と変わりません。自分自身の体調を把握・記録する必要があります。皆さんが入力しているかどうか、毎朝確認していますよ 



水場での事故に注意しよう

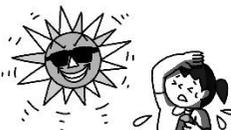
一番やってはいけないのは両手を高く上げて振りながら、「助けてー!!」と叫ぶこと



命を守るあいことは“浮いて待て”

海や湖に落ちた、洪水や津波などの水害があって流された…そんな時、どうすればいいでしょうか？できる限り体力を消耗させず、助かる可能性を高めるために、合言葉は“浮いて待て”です。

暑さ指数 (WBGT) に注目しよう



WBGTが31を超えたら
運動中止だよ！！

職員玄関の近く、クラブ連絡黒板のところに、「熱中症指数計」が設置してあるのを知っていますか？熱中症予防として、体育館にも設置しているものです。

部活動中など、無理なく安全に活動できるように、こまめに数値をチェックしましょう。

熱失神

暑さによって血圧が低下、血のめぐりが悪くなった状態。

- めまい
- 冷や汗
- 目の前が暗くなる
- 青白い顔色



熱中症

こんな症状があらわれたら注意！！

汗をたくさんかきすぎて脱水症状を起こしている状態。

- からだがだるい
- 頭痛
- 吐き気がする
- 気持ちが悪い



熱疲労

熱けいれん

汗をかいて水分をとっても、塩分が足りない状態。

- 筋肉がピクピクとけいれんする
- 筋肉痛
- 手や足がつる



暑さで体温が上がり、脳の機能が低下した状態。

- 体温が高い
- 話していることがおかしい
- 反応がにぶい



熱射病

近くにいる大人にすぐ教えて！

健康で安全・有意義な夏休みを過ごしましょう！

