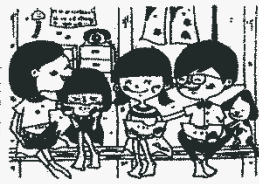


保健だより

2015. 7月号
尼崎市立若菜中学校
保健室

☆☆ 養護の石井先生が産休に入り、代わりにはかさんの元気な毎日をサポートする養護教諭の豊田 智加です。よろしくお願いします。



夏バテしている場合じゃない!!

check!!

夏バテとは暑さや食欲不振で自律神経の調節が悪くなり、全身の疲労感やだるさを感じた症状のこと

- 冷たい飲み物・食べ物をよくとる
- 最近、食欲がない
- あまり汗をかかない
- お風呂は湯船につからず、シャワーだけ
- 冷房のきいた部屋にすることが多い
- あまり運動しない
- 夜遅くまで起きている

夏バテ要注意!

予備策

★ バランスよく食べよう

〈糖質〉

 〈夏野菜〉

★ ぬるめのお湯につかるよう
 血行がよくなって
 疲労回復+温度調節機能UP

★ 環境を整えよう
 扇風機
 クーラー +
 設定温度 28℃
 (外気温との差は -5℃以内が目安)

外出時、クーラーが
 きまぎれている場所が
 99%のどこか(お家の)
 があると便利だよ

★ 夜にしっかりと寝よう
 睡眠不足や昼夜逆転は
 疲労のもと...

あれ?? 熱中症かも...

- こんな症状があったら...
- めまい・立ちくらみ
 - 足がもつれる・力が入らない・ふらつく
 - 手足などがつかる・こむらがえり・しびれ
 - 転倒する・座り込む・立ち上がれない
 - 吐き気・嘔吐・頭痛
 - からだに触れると熱い

