

# ほけんだより 臨時号



※今回の臨時号は教育実習生(養護)が作成しました。

梅雨の時期になりました。この時期は、気温の変化が激しくちょっとした疲れから体調を崩しやすくなります。疲れがたまりやすい時期でもあるため、健康管理を徹底しましょう！

## 県総体お疲れ様でした！！

総合成績が3大会ぶりの優勝ということで、皆さんの努力と熱意が輝いたことと思います。これからもその情熱を忘れずさらなる成長を目指して頑張ってください。

## 熱中症に注意しよう！



### -熱中症のサイン-

熱中症の初期症状は気づきにくいこともあります。以下のようなサインを見逃さないようにしましょう。

- |                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> めまいや立ちくらみ  | <input type="checkbox"/> 頭痛や吐き気     |
| <input type="checkbox"/> 筋肉のけいれんや痛み | <input type="checkbox"/> 強い倦怠感やだるさ  |
| <input type="checkbox"/> 大量の汗       | <input type="checkbox"/> 意識がもうろうとする |

## Question 熱中症になりやすい人はどんな人でしょう？

- ① 寝不足で疲れている人  
② 朝ご飯を食べている人  
③ 下痢をしている人



## 《Answer》

- ①, ③ 寝不足で疲れている人、下痢など体調が悪い人は熱中症になりやすいので、無理をしないようにしましょう。

### -予防のためのポイント-

- 水分補給を忘れずに  
喉が渇く前に定期的に水分を取ることが大切です。
- 適切な服装を心掛ける  
通気性の良い、吸汗・速乾性のある服を選びましょう。
- 涼しい場所で休憩する  
暑い日は無理をせず、こまめに休憩を取りましょう。
- 食事をバランスよく取る  
特に塩分やミネラルの補給が重要です。

