

# 保健だよ！

2022. 7月  
石神中学校



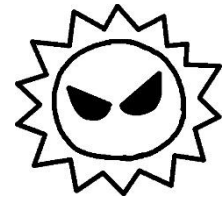
## 今月の保健目標

熱中症を予防しよう！

1学期も残すところあと少しになりました。

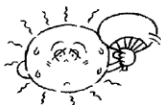
今年は6月下旬より既に暑い日が続いていますが、疲れがたまっていたり具合が悪くなったりしていないですか？元気に1学期が終われるよう、毎日の生活に気をつけていきましょう！

ねっ ちゅうしょう  
**熱中症** に気をつけよう！

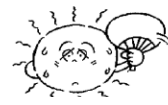


気温が高い日や湿度が高い日には、体温調節がうまくできなくなり熱中症になってしまう危険があります。服装の工夫や水分補給を十分に行い、熱中症を予防しましょう。

特に、部活動の時には全員が危険を頭に入れ、水分や氷を準備してこまめに水分補給をしましょう。



## 熱中症 にならないために



こまめに水分を補給する



帽子や日傘で直射日光をさける



日頃から睡眠や栄養をとって  
体力をつける



## 熱中症 になったら

涼しい日陰に寝かせる



衣服をゆるめる



スポーツドリンクなどで水分補給

