



ほけん 保健だより (4号)



兵庫県立有馬高等学校定時制課程
保健室
☆令和6年7月1日発行☆

暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか。だからといってそのままにしていると、生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど、一つずつでもよいので、できることから生活を整えていきましょう。



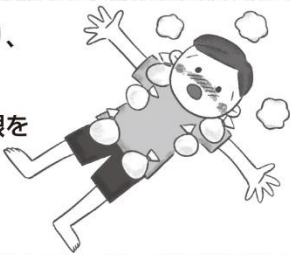
熱中症かも!?

と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



経口補水液などで
水分補給



こんなときは
救急車!

自分で
水が飲めない

受け答えが
おかしい



悪化すると

命にかかわることも。

すぐに対処しましょう。

<水分補給のコツ>



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



塩分やミネラル、糖分と一緒に



のどが渇く前に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

熱中症の症状

軽症

重症



立ちくらみ・めまい
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

あつ 暑さに
ま 負けるな!

夏^{なつ}
バテ知らずさん
をめざして

なつ あつ か 夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は
か 変えられます。夏バテは、なつ かんきょう へん が からだ
いけず に バランスを崩した状態。生活習慣を見直して、
くず じょうたい せいかつしゅうかん み なお
からだ ちょうし との 体の調子を整えておきましょう。



ほけんいいん けんこう 保健委員の健康ワンポイント講座「

こきゅうほう
4-7-8 呼吸法

ここち にやみん うなが 心地良い入眠を促す方法に、「4-7-8呼吸法」

というのがあります。

1. まず息をすべて吐き出す
2. 4秒かけて息を吸い、
3. 7秒間その息を止め
4. 8秒かけて息を吐く



みれ 眠れない方はぜひ実践してみて
ください。