

## 熱中症を予防しよう！

### 十分な睡眠・バランスのよい食事・こまめな水分補給

日頃から暑さに負けない体づくりをしておくことが大切です。

体調が悪い時は無理をせず、涼しい場所で早めに休憩をしましょう（※人が見えない場所で休まない）

熱中症の応急処置は  
あわてず・すみやかに

うchwayaタオルなどであおぐ

脇の下・首・足の  
付け根を冷やす

衣服をゆるめて  
涼しい場所に寝かせる

スポーツドリンクなどを  
飲ませる

無理やり飲ませる  
ことはやめましょう

意識がない場合は、  
救急車を呼びましょう

119番

※緊急時は生徒だけで判断せず、近くにいる大人に助けを求めよう

## マイボトルでこまめな水分補給！

◎水分補給のポイント

\*のどが乾く前に、少量ずつ水分補給する

\*運動時は15分～30分に1回 200ml(コップ1杯)が目安

◎激しい運動や、外で作業をする時など

\*塩分の補給も必要



健康診断で  
心配なところが  
見つかった人へ

## 受診・治療はOK?

健康診断で受診のおすすめもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス!



早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

受診・治療が済んだら、『受診結果報告書』の提出をお願いします

## 保健室利用状況(4月~6月)

	けが	病気	健康相談	その他	合計
4月	18	37	46	7	108
5月	25	69	34	5	133
6月	26	125	19	11	181
合計	69	231	99	23	422人

自分だけじゃなく、周りの人の健康や安全な生活に気を配ることができる石田中の皆さんが素敵です。

ありがとう!



●病気の1位は頭痛 ●けがの1位は打撲 ●曜日で1番多かったのは木曜日

●学年別の利用者数 1年(142人)、2年(157人)、3年(123人)

睡眠不足、食事抜き、スマホの長時間使用は、頭痛や体調不良の原因になります。

体調を崩しやすい人は、自分の生活リズムを見直してみましょう。

健康面や悩みなどを相談したい人は、時間を調整しますので声をかけて下さいね!