

保健だより



令和5年度 夏号
松山学院高等学校 管理部

熱中症が心配な季節

熱中症は防げる病気です。梅雨の晴れ間にも注意し、万全の対策をして元気にすごしましょう。

夏を元気に過ごす4原則

- ① 食べる
- ② 水分をこまめに摂る
- ③ しっかり寝る
- ④ 無理をしない



水分を

2% 失うと のどに強い乾き 尿量が減る

6% 失うと 手足の震えやふらつき 体のだるさ、吐き気

10% 失うと 筋肉のけいれん 意識が消失 危険な状態に

20%失うと命の危険の恐れ

自分だけならいいや...
そう思っていただけなのに

「ご飯食べていないし、水分摂っていないよ。
夜も寝ていないし。」



そんな人がたくさんいて
一斉に体調不良を訴えると...

後ろでうずくまっている人を見つけれず、対応が遅くなり...

自分だけならいいや...
そう思っていただけなのに

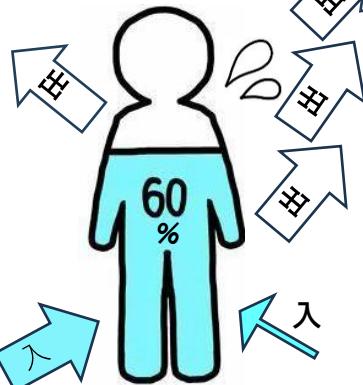
大事な友達の命が危なくなるかもしれません。

♡ひとりひとりが気を付けることは、とても大切なことなのです。みんなが少しずつ気を付けることで、自分の命も大切な友達も守ることができます。



1日に出ていく水の量は
約2~2.5L

成人の体の約60%は水

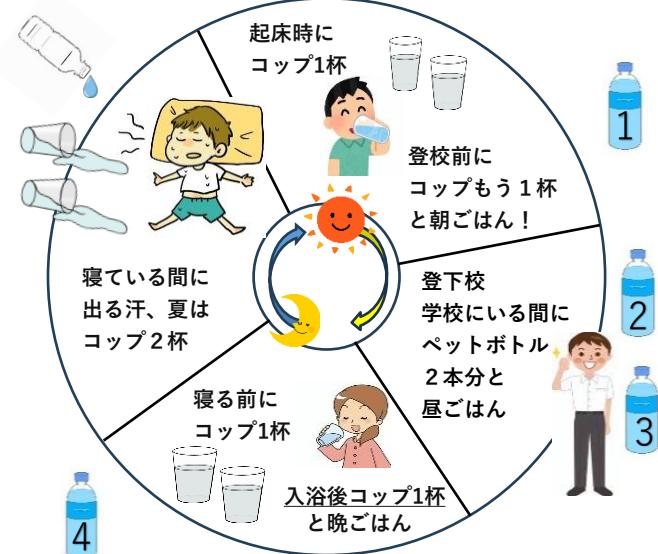


+ 三度の食事で
0.8L

1日に必要な飲料水は
約1.2~2L

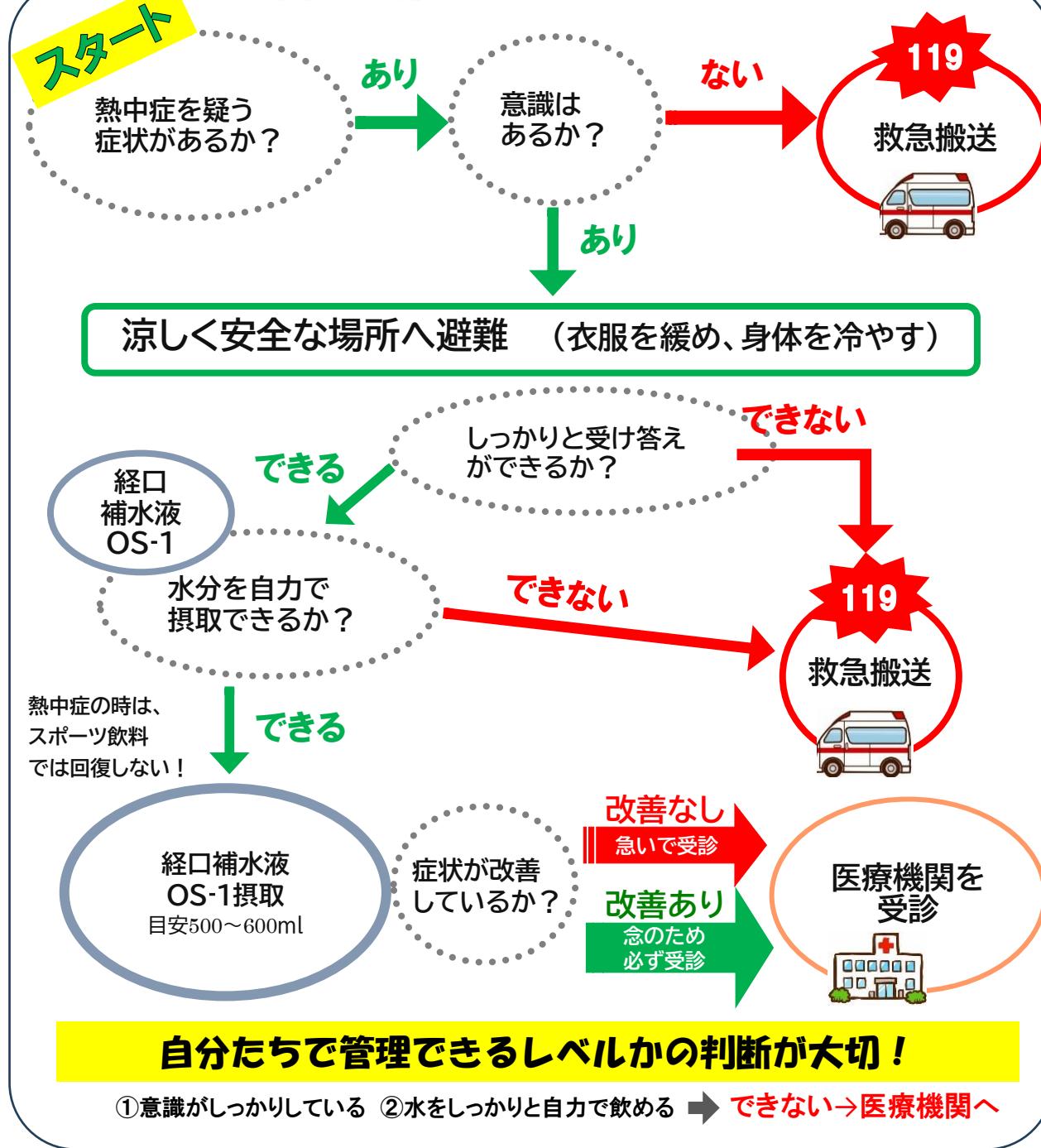


こんなに飲めない? これなら飲めそう!



体調が悪いときは、水分が足りているかまずチェックしよう!

熱中症を疑ったら、どうしたらいい?



自分たちで管理できるレベルかの判断が大切!

①意識がしっかりしている ②水をしっかりと自力で飲める → できない→医療機関へ

【注意】スポーツ飲料やジュースばかりを飲んでいると、糖尿病予備群に…。飲みすぎにも注意! OS-1は、あくまでも治療用です。1日量が決められています。

新型コロナ・インフルエンザ 消滅したわけではない!

新型コロナ→この夏に感染拡大が生じる可能性あり。
インフルエンザ依然流行→学級閉鎖の学校も。

咳エチケット・手洗い・換気・消毒等の感染対策を継続し、
発熱等の体調不良時には、**登校を控える**ことも大切です。