

保健だより

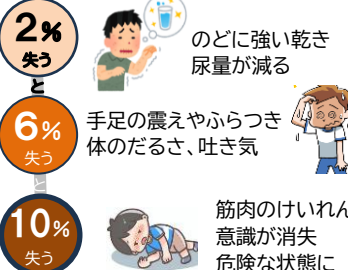
令和6年度 夏号
松山学院高等学校
管理部 保健・環境課



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。

水分を



20%失うと命の危険の恐れ

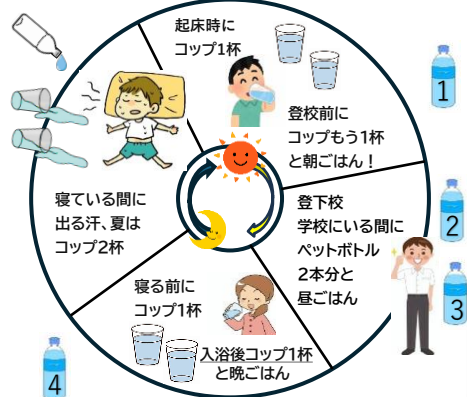
1日に出ていく水の量は
約2~2.5L



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！

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

保健室前に掲示

暑さ指数

危険	31~	動かなくても危険大 涼しい室内へ移動
嚴重警戒	28~31	炎天下を避ける 室内も高温注意
警戒	25~28	定期的に十分な休憩と 水分補給が不可欠
注意	21~25	激しい運動、慣れない 運動には注意
ほぼ安全	~21	

注目してみてください！

【生活のリズムを整えよう！】

睡眠のリズム

就寝時刻と起床時刻を決める！
睡眠不足になると...

集中力の低下 イライラ

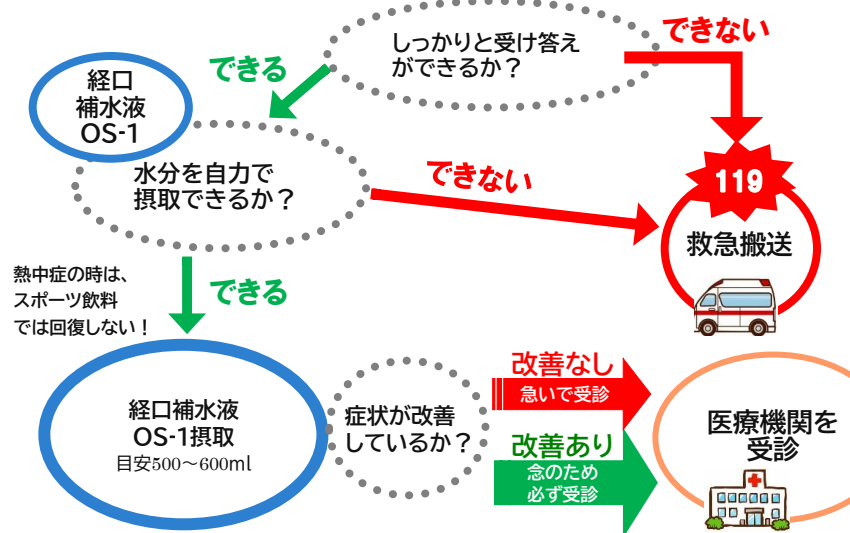
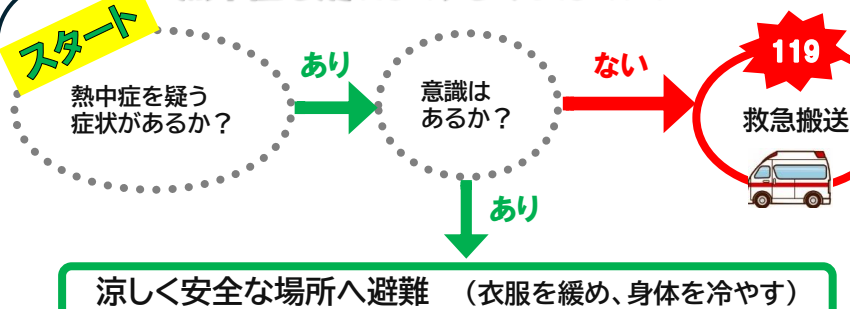
食事のリズム

特に朝食は大事！
1日のエネルギー源に
ごはんを食べないと...

力が出ない

暑さに負けない体づくりを！

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日量が決まっています。

暑さに慣れていない時期

梅雨の晴れ間

梅雨明け

お盆明け