

# 保健だより

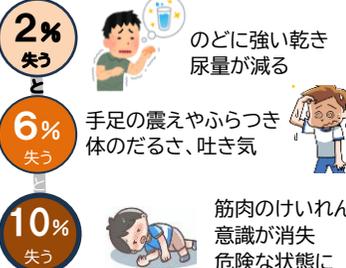
令和6年度 夏号  
松山学院高等学校  
管理部 保健・環境課



## 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**

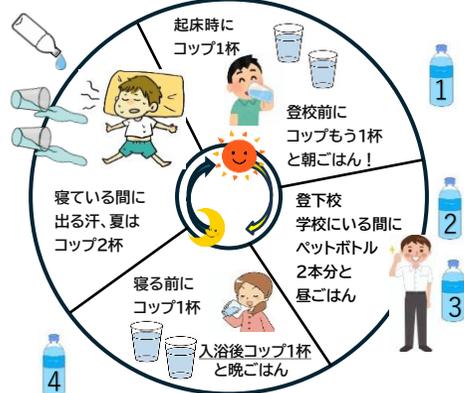
1日に出ていく水の量は  
約2~2.5L



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 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

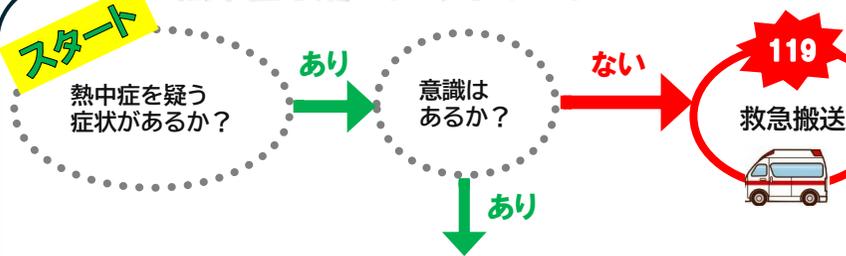
#### 食事のリズム

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...

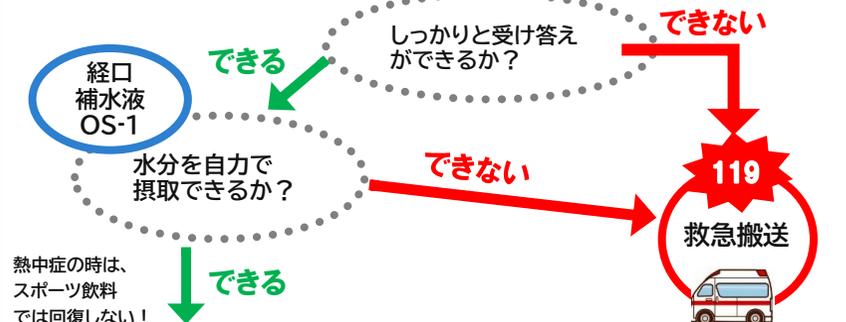
力が出ない

暑さに負けない体づくりを！

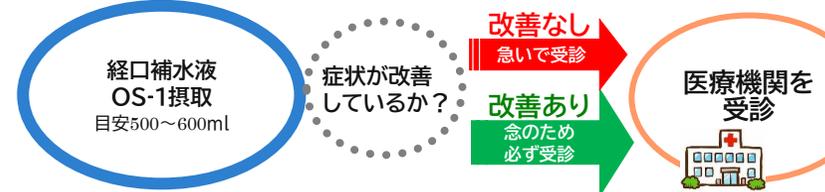
### 熱中症を疑ったら、どうしたらいい？



涼しく安全な場所へ避難 (衣服を緩め、身体を冷やす)



熱中症の時は、  
スポーツ飲料  
では回復しない！



### 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。

### 暑さに気を付けるのは 気温が高い時だけじゃない！



<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>