

8月

2019年 8月 6日 発行 佐賀工業高等学校 保健厚生部

夏に咲く花といえば、太陽に向かって咲く大輪のひまわり。実は、小さな花がたくさん集まって、ひとつの花を作っているのです。外側の花は虫をひきつけるため、内側の花は種を作るために咲きます。小さな花一つひとつが役割を果たして、大きな花を咲かせているのです。

さて、夏休みも残り3週間ほどとなりました。この夏やり残したことはありませんか？夏バテや熱中症に気を付けて、元気に過ごしましょう。

### 熱中症を予防しよう！！

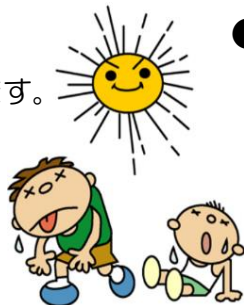
#### ●規則正しい生活をする

睡眠不足や、朝食を抜くと熱中症を起こしやすくなります。

#### ●運動するときは、30分に1回は休憩を入れる

#### ●体調の悪いときは、運動をしない

発熱、疲労、睡眠不足などの時には熱中症が起こりやすくなります。



#### ●こまめに水分補給をする

「のどが渴いた」と感じたときは、すでにかかなりの水分不足になっています。のどが渴く前、運動する前に必ず水分補給をしてください。特に夏場は、汗と一緒に塩分が失われますので、スポーツドリンクがお勧めです。

#### ●通気性の良い服装、外出時は帽子を着用する

### 「熱中症かもしれない！」と思ったら…

涼しいところに移動

・風通しのよい日陰や冷房の効いた部屋へ

衣服を緩めて体を冷やす

・濡れタオルや氷を体に当てて、うちわ等であおぐ

水分と塩分を補給

・経口補水液(OS-1)などが最適。一つまみの塩も◎

### 受診がまだの人へ 夏休みはたっぷり時間があります！

4月からの健康診断が終わりました。受診を勧められた人で、まだ受診できていない人は、夏休みがチャンスです。病院で一度診てもらってください。

もし治療が必要な時も、夏休みなら通院しやすいと思います。

そのうち、そのうち…で夏休みが終わらないうちに



8月10日は <sup>はーと</sup>  の日

ありがとう

だいすき

ごめんね

だいじょうぶ大丈夫？



大切なあの人に、なかなか伝えられない気持ちを伝えてみませんか？