

ほけんだより ⑦

2024. 7. 9
嬉野高等学校
保健環境部・保健部

熱中症 こんな症状に注意

軽症

重症



立ちくらみ・めまい
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

熱中症 かも!?

と思ったら

首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



経口補水液などで
水分補給



今年も暑い日が続くと予想されます。気温・湿度が高い日、急に暑くなる日は熱中症になりやすいです。熱中症は命に関わります。熱中症の症状と対応を知りいざというとき自分や周りの人を守りましょう！



自分で
水が飲めない

受け答えが
おかしい

⚠ 悪化すると
命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。

熱中症は生活習慣で予防！ 暑さに強い体作りをしましょう！

適度な温度や
湿度を保つ



エアコン使用時の
室温 28℃を目安に
調節しましょう。

栄養バランス
の良い食事



朝食抜き NG!

特に朝食は重要
なエネルギー源
です。

入浴や軽い
運動をする



1 日中ごろごろ NG!

体温調節ができるよ
うに日頃から汗を流
すことが大切です。

十分な睡眠



夜ふかし NG!

1 日 8 時間の睡眠
と早起き・早寝が疲
労回復のコツです。

時間を決めてこまめに
少しずつ水分・塩分補給



一気飲み NG!

学校の水道や冷水機からは
安全な水を飲むことができま
す。ぜひ利用しましょう。



塩分やミネラル、糖分と一緒に

スポーツ振興センターの申請は自分で申し出てください

校内または通学途中でけがをした時は「スポーツ振興センター災害共済給付制度」を使うことができます。

申請にお手数をおかけしますが、スポーツ振興センターを利用すると

○初診から 10 年間支給を受けられる

○支給額は医療保険診療の場合の自己負担額分に相当する 3 割に総医療費の 1 割を加えた額になるなど利点もあります。

給付を受けるには・・・

- ① 保健室に申請し、「医療等の状況」の用紙を受け取る
- ② 受診した医療機関で用紙に記入してもらう
- ③ 保健室に用紙を提出する

健康保険が適用される受診で、窓口で 1,500 円
以上（目安）支払った医療が対象です。

→裏面はスクールカウンセラー大嶋先生からのメッセージです★

スクールカウンセラー大嶋先生からみなさんへ



こんにちは! スクールカウンセラーの大嶋 奈歩(おおしま なほ)です。
前にも皆さんにご挨拶をしましたが、改めて、どうぞよろしくお願い
します。新学期が始まり、2ヶ月少々経ち、皆さんは、どんな
学校生活を送っていますか? 嬉しいこと楽しいこと、ちょっと大変なこと
あるかもしれないですね。何となく不安など皆さんの心が疲れた
とき、少しでも楽になれるようにお手伝いします。



大嶋奈歩 先生

出身:長崎市
住まい:福岡市
好きなこと:温泉巡り、プールで泳ぐこと
嫌いなこと:冬、寒いところ
これまで働いた所:総合病院 10 年、児童福祉
施設、他県でのスクールカウンセラーなど

