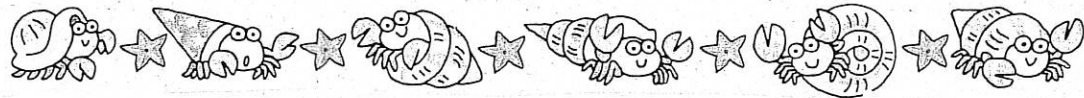
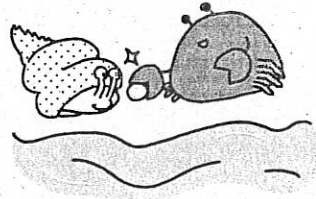


# ほけんだより 7月

松阪商業高校  
保健委員会

暑い季節がやってきましたね。  
日焼けや熱中症などに気をつけて  
元気に夏のヨキヨキしよう。



## 熱中症の重症度



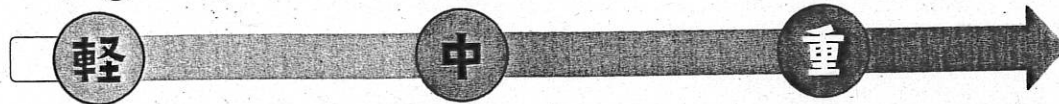
- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらない



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らない



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けない



こんな日は熱中症に注意!



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない

熱中症を予防する!  
●少量ずつこまめに摂ろう



吸収率をよくするために水分は少量ずつこまめに補給しましょう。補給する水分の量は、かいた汗の量を目安に。

効果的な水分の補給について  
●塩分も摂ろう ●炭酸飲料は向きません



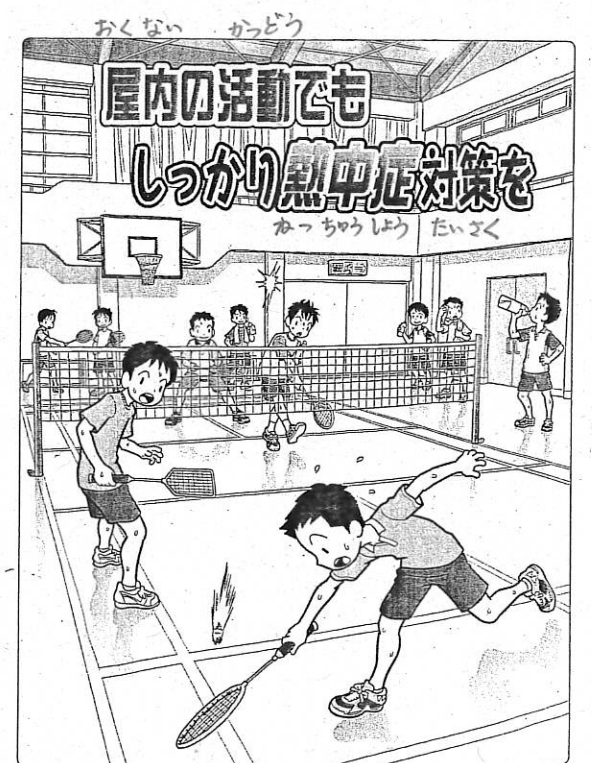
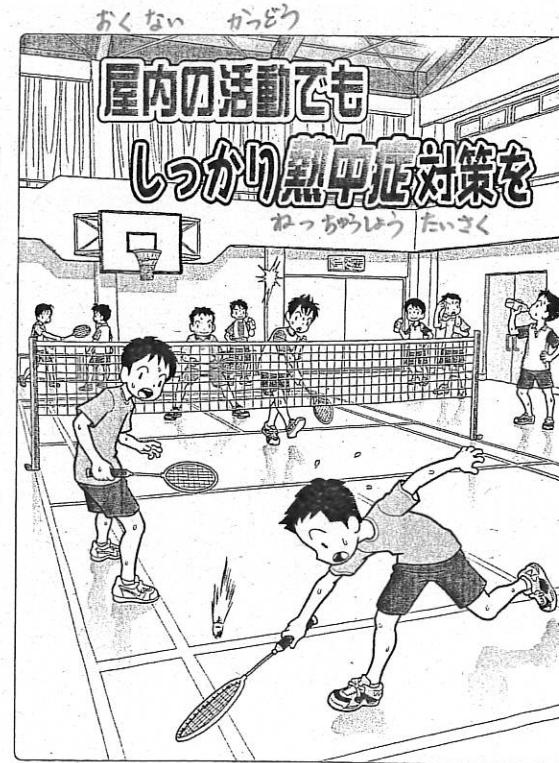
汗をたくさんかくと、体に必要な塩分が汗と一緒に外に出てしまいます。塩分を含むスポーツ飲料などを補給しましょう。



炭酸飲料は、炭酸によって満腹感を覚えてしまい補給する水分の量が不足して、脱水になりやすいです。

2枚の絵を見くらべて

## 7つのまちがいをさがそう!!



こたえ…2階のカーテン/非常口の表示/右端の男子が持っているペットボトル/スマッシュを打っている男子のソックス/左奥から2番目の男子の向き/手前側前衛の男子のラケット/手前側後衛の男子のシャツ