

ほけんだより 7月

松阪商業高校 保健委員会 佐野 柳

暑い日が多くなってきました。暑くなり始める時期は、体が暑さに慣れていないため、体調を崩しやすくなります。こまめに水分補給をし、体調を積極的にとりましょ。また、もうすぐ夏休みが始まります。もう予定は立てていますか？ 楽しく過ごすためには健康が一番です。熱中症やけがに十分気を付けて、規則正しい生活を送りましょ。

熱中症の重症度



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらないなど

軽



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らないなど

中



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

重

こんな日は熱中症に注意！



急に暑くなった



気温が高い



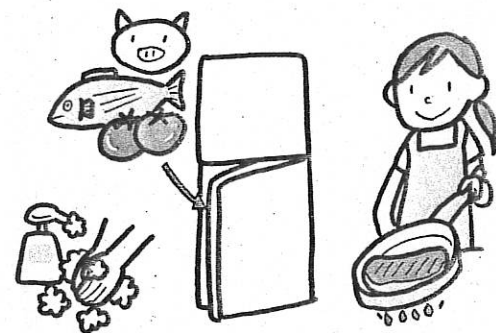
湿度が高い



風がない

食中毒注意報！！

梅雨から夏にかけての気候の特徴である「高温」「多湿」は、細菌が繁殖しやすく、食中毒が頻発する好条件。こうした菌を食バ物に寄せつけないためには...

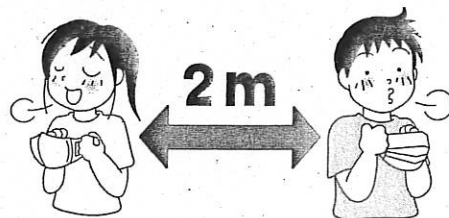


- ① つけない 手、調理器具を洗う
- ② ふやさない 作ったから早めに食べる
- ③ やっつける 食材にしっかり火を通す



コロナに負けない！

マスクを外せる距離を保とう！



SOCIAL DISTANCE

暑さに負けない！

いつも以上に水分補給！



のどが乾いたと感じる前に！

引き続き感染防止対策を継続し、夏休み明けも元気に登校しましょ！