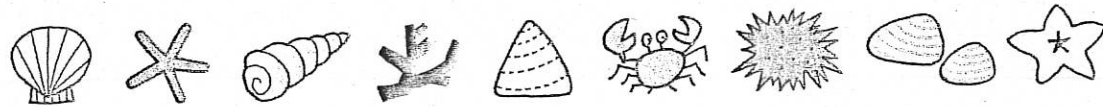


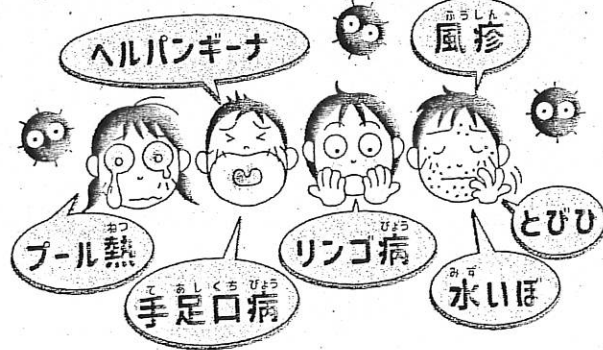
ほけんだより 7月

松阪商業高等学校
保健委員会

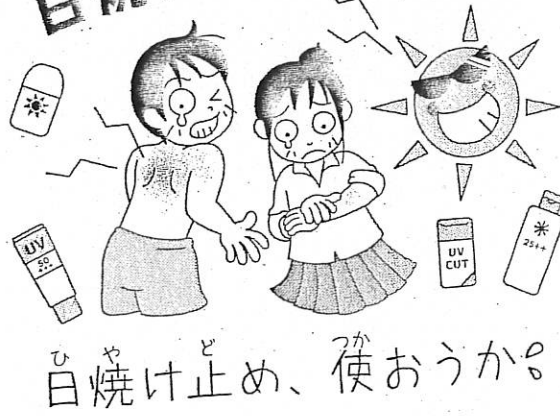
暑い日が続いています。油断をしていると熱中症になる危険があります。この時期のマスク着用は、体温調節が難しくなり、熱中症を引き起こす原因となります。体育のときや、登下校の時は、なるべくマスクを外すなど、暑さ対策に取り組みましょう。また、こまめな水分補給、栄養のバランスの良い食事を摂る、十分な睡眠をとるなど熱中症の予防対策をしっかりと行ないましょう。少しでも体調が悪くなったら、周りの人に相談しましょう。



夏に気をつけたい感染症

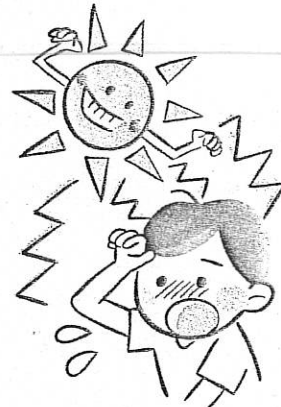


日焼けは やけど!



日焼け止め、使おうか?

熱中症が起こりやすい日



急に暑くなった日

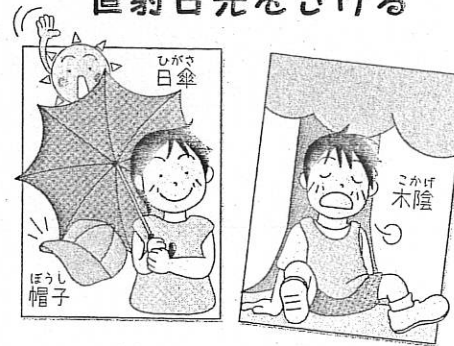


気温・湿度が高い日



風がない日

直射日光をさける



熱中症

こまめに水分・塩分を補給する



激しい運動は暑さに慣れてから

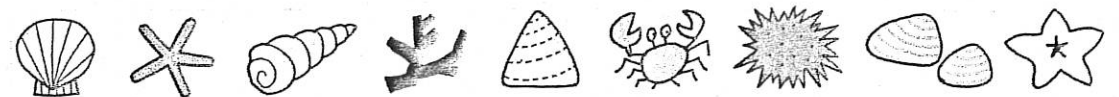


ひと汗かいてから

無理をしないで休む



に注意!



★新型コロナウイルス感染症をはじめ、いろいろな感染症が流行ってきています。手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心がけましょう。