

# 保健だより

No. 156

桐生市立商業高等学校 定時制  
2024/6/5

## 今年も猛暑の予想

### 熱中症にならないように予防しよう！

#### 熱中症を疑う症状

- めまいや頭痛
- 筋肉の痛みや筋肉のけいれん
- 体のだるさや吐き気
- 大量の汗、体温が高い
- 自分で水分が摂れない
- 呼びかけに反応しない

#### 対策1 暑さに負けない体づくりをしよう！



のどが乾く前に  
こまめに水分をとる



塩分をとる



睡眠は十分にとる



1日3食バランス  
良く食べる

#### 対策2 暑さに対する工夫をしよう！



部屋の温度、湿度を  
こまめにチェックする



エアコンを上手に使い、  
室温の調整をする



熱を逃しやすい  
服装をする



無理はせずに  
適度に休養する

#### 対策3 異常がある時は、病院で治療を受けよう！

※呼びかけに反応しなかったら、  
すぐに救急車を呼ぼう！

- 頭痛やおう吐がある
- 自分で水分がとれない
- 症状がよくなる

その時は迷わず救急車を呼ぼう！



健康診断で“受診のすすめ”  
を受け取った人

- ☆早めに受診してください。
- ☆治療済みの書類は担任か、川島まで提出してください。