

保健だより 7月

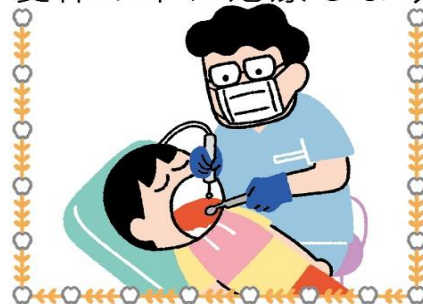


石川県立金沢向陽高等学校
保健室

今年度の健康診断が終了し、異常の疑いのある人には「お知らせ」を配付しました。すでに受診して治療を済ませた人もいますが、まだの人は夏休み中に受診しましょう。

暑い日が続きます。天気予報をこまめにチェックし、WBGT（暑さ指数）も確認しましょう。熱中症警戒アラートが出ている日は屋外での活動を控えましょう。また室内にいてもこまめな水分補給に心がけ、熱中症の予防に努めましょう。

夏休み中に治療しよう



夏の水分補給 何を選ぶ？

熱中症の予防にこまめな水分補給は大事です。ただし、水分補給に何を飲むかは状況に応じて適切に選びましょう。スポーツドリンクは糖分を含むため、日常的に飲むのは控えましょう。



大量発汗
あせびしょびしょ

スポーツドリンク



糖分でエネルギーも補給



日常生活
のんびり

水・麦茶



塩分も糖分も

あまり必要ない時に



体調不良
ぐあいがわるい

経口補水液



はやい吸収で脱水予防

スポドリ 飲みすぎ 糖分 摂りすぎ

日常的な水分補給は水でしょう



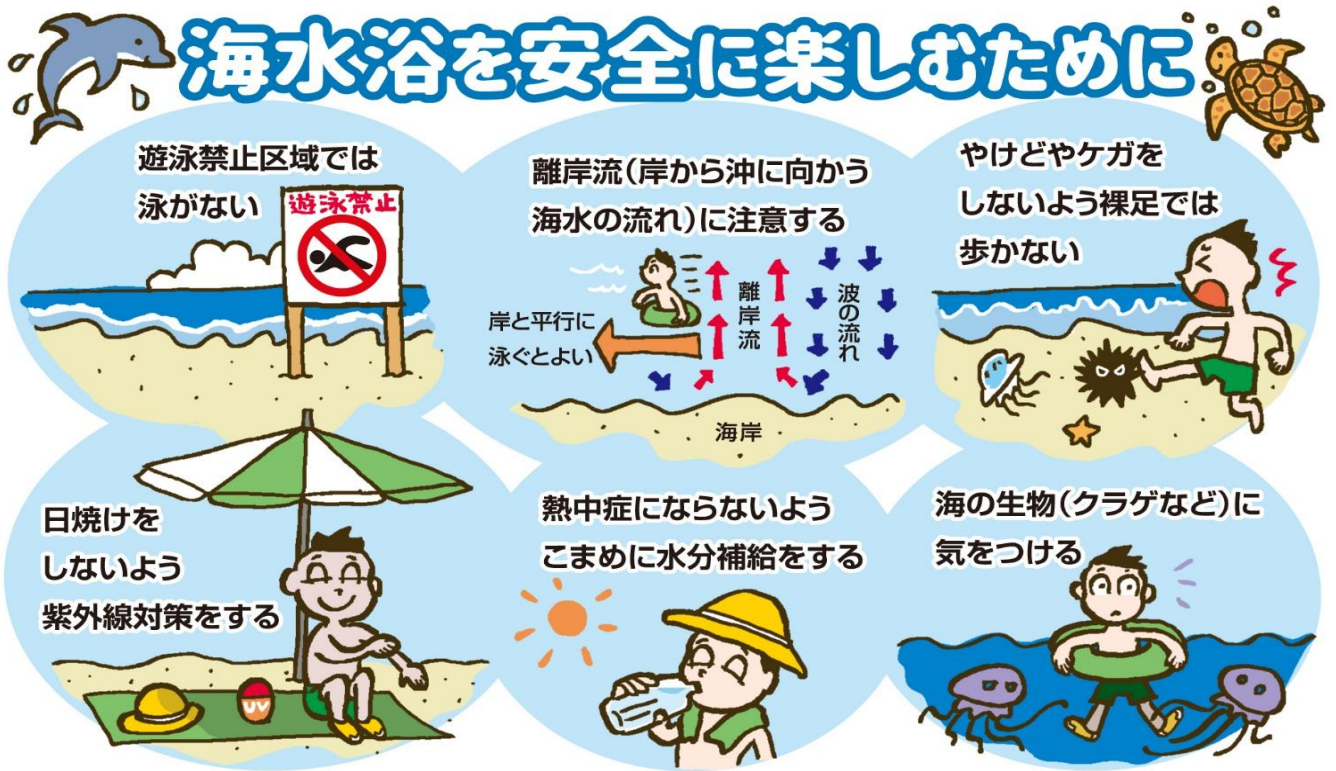
水筒の衛生管理にも
気をつけてね。

口をつけたペットボトルは
長時間放置しない



水筒の飲み物は
その日のうちに飲む

事故のない夏休みを！ 水の事故・交通事故に注意しましょう！



まちがいさがし

下の2つの絵を見比べて、**7つのまちがい**をさがしましょう！

絵は細かいけど、全体的に
バランス良く間違いがあります。

