

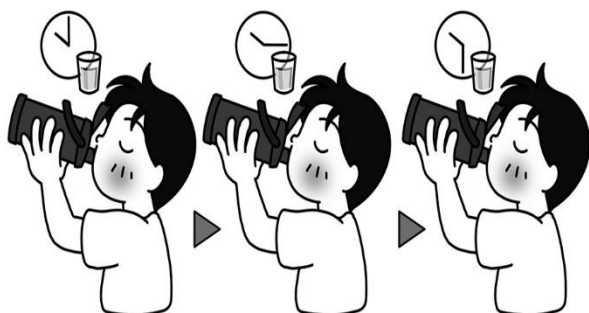


島原商業高等学校
保健室
令和7年7月7日

あっという間に梅雨明けし、毎日、熱中症警戒アラートが出るほど暑い日が続いています。
今年の夏もしっかり熱中症予防対策をして、元気に夏を乗り切りましょう！！

熱中症予防対策を忘れずに!!!

水分補給は
こまめに 少しずつ



一度にたくさん飲むのではなく、
コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的！

カフェイン
取りすぎてない？

カフェインが含まれた飲み物の例

コーヒー、緑茶、紅茶、コーラ、
エナジードリンクなど



とくに普段の水分補給では、
カフェインの含まれていない
水や麦茶にしましょう。



熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

夏の皮膚トラブルを防ぐ



露出を少なく、グッズも活用



拭いて、流して
清潔に！



夏バテ防止食材② ◆ピーマン◆

夏野菜を代表するピーマンは、ビタミンC やβ-カロテンなどを多く含んでいて、抗酸化作用があり風邪予防にも効果的で、さらに免疫力も高めてくれます。

ひき肉をたくさん詰めて、ピーマンの肉詰めにしたり、かぼちゃ、なすび、トマトなどの夏野菜を使って美味しい夏野菜カレーを作ってみてはいかがでしょうか。



SNSに注意！

今は、多くの人が使っているSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）。そこに潜む危険について知っていますか？

SNSを利用して多くの人と交流し、さまざまなお意見を交わすことは、悪いことではありません。ただし、安易に個人情報を書き込んだり、プライベート

な写真をアップしたりすると、思いがけない事態に巻き込まれる危険性があります。また、ちょっとした一言が、いじめにつながることもあり得ます。

その言葉やコメントは、本当に必要？ 送信ボタンを押す前は、ちょっと立ち止まって考えてみる心の余裕が必要です。

