



## 暑さを乗り切ろう！

普通科生は補講や部活動の大会・合宿、専攻科生は特別実習や職場実習などもありますが、夏休みは自由に使える時間も多くありますね。生活リズムも体調も崩さないように気をつけて、有意義な夏休みにしてください。

### ☆夏ばてに注意！



体がだるい

食欲がない

疲れがとれない

こんな人はいませんか？

こんな時は、夏ばてかもしれません

夏ばてを予防するには・・・

#### 〈食事〉

三食きちんと食べましょう 緑色野菜、果物などからビタミン、ミネラルを十分摂りましょう 甘い物、冷たい物を摂りすぎないようにしましょう

#### 〈室温〉

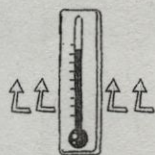
クーラーの設定温度を高めにしていきましょう＝室温を低くしすぎないように  
室内と屋外の温度差が大きいと、体温を調節する自律神経が不調になります

エアコンの設定温度や冷たいものといすぎに注意



### ☆熱中症に注意！

〈熱中症になりやすい条件〉



環境

- ・急に気温が上がる
- ・温度や湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風が弱い

体の状態

- ・暑さに慣れていない
- ・体調がよくない（睡眠不足、病気など）
- ・肥満気味



熱中症を予防するには・・・

#### 〈水分補給〉



のどの渇きを感じる前に飲みましょう。運動前後の体重変化を補給量の目安に。  
ただし、冷たいもの、甘い物を飲み過ぎないようにしましょう。



#### 〈健康管理〉

栄養、睡眠を十分とりましょう。体調がよくない時は、無理をしないようにしましょう。  
↑  
上記の夏ばて予防の〈食事〉を参考に



もし夏休み中に病気やけがをした場合は・・・

下の用紙に記入し、9月初めに保健室へ提出してください。

----- 切り取り -----

連絡

高等部 \_\_\_\_\_ 科 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 組 \_\_\_\_\_ 番 氏名 \_\_\_\_\_

- ・症状、病名、けがの種類 ( )
- ・期間 (    月    日～    月    日 )
- ・受診の有無    i. 受診した    ii. 受診しなかった
- ・学校生活上、注意する必要があることなど ( )