

保健だより 7月



No. / 2025年 7月 1日 熊本星翔高等 学校 保健室



早寝 早起き 朝ごはん

楽しく夏を過ごすためには「早寝早起き朝ごはん」がおすすめです。

暑い日は、それだけで疲れるもの。部活動や外での活動をする人は、自分が思っている以上に疲れているかも!? そんなときはいつもより早めに休むのがおすすめです。

ぐっすり眠れば、朝はスッキリ起きられるはず。朝ごはんもおいしく食べられるでしょう。すると午前中から、元気に活動できます!

勉強や部活動を頑張ったり、友だちと楽しく遊んだり、充実した夏休みを送るために「早寝早起き朝ごはん」を心がけましょう。

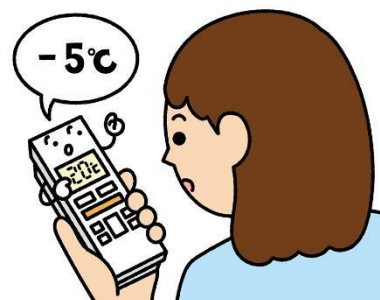


あさ はん
朝ごはん

ねつちゅうしょう よ ぼう
熱中症予防にも
最適!



がい さ さ い ない
外気との差は5℃以内に



ねつちゅうしょう よ ぼう
熱中症予防に /

て ひら せ や し
手のひら冷やし



熱中症の症状を覚えておきましょう



じゅうしょう ど ど けいしょう て あし
【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。



じゅうしょう ど ど ちゅうとうしょう はき
【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。



じゅうしょう ど ど じゅうしょう い しき
【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。