

試験も終わり、待ちに待った夏休みがやってきますね。バイトや仕事の人もそうでない人も、暑くて長～い夏休みを乗り切るには、生活の仕方や健康管理もとっても大事！遊びの計画だけでなく、健康のための計画も考えてください。そして、夏休みは治療のチャンスでもあります。健康診断で受診勧告の紙をもらった人はこの機会に受診をするのも忘れずに！



☆ ビビッ！！ ☆ こんな生活・行動
☆ 夏休み ☆ ぐわわわわ

クーラー
冷房のかけすぎ

長時間使用せず

外気温との差は
5℃以内に

☆ 寝ふかし

睡眠時間を
しっかり
確保しよう☆

これはもう...
シャカシャカ

援助交際
タバコ
家出
アルコール
薬物

深夜の外出

夏休みの解放感に流されないで！
暗い夜道は危険がいっぱい！

○ 食事抜き ○

暑くて食欲が出なくても
3度の食事はしっかりとろう

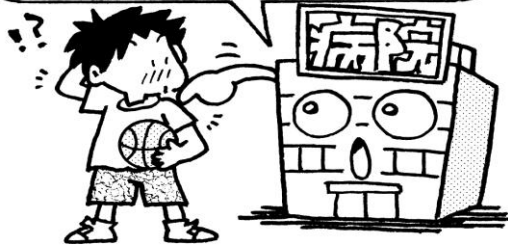
お菓子の
食べすぎにも
注意！

清涼飲料水の飲みすぎ

オシヨ... 2倍
糖分のとりすぎが
心配...

汗をかいたり、
のどがかわいたときは
水やお茶を飲もう

治療、もう済ませた？



まだの人は早めに受診を！

夏休みは生活リズムが崩れがちです。しかし！夏休みだからこそ、規則正しい生活を習慣づけてください。同じ一日でも使い方によって、有意義な一日にもなれば、何もせずいつの間にか終わってしまう事もあります。皆さんが有意義な一日一日を過してくれることを期待しています。二学期に元気な顔を見せてくれるのを楽しみにしていますね。

頭痛・めまい・吐き気・筋肉のこむらがえり...

高熱があるときは
迷わず救急車を呼び！

119番通報！ 40℃ ☆

水をかけたり うちわであおいで
体を冷やす。 ☆

熱中症!?

☆ 水やスポーツドリンクを飲ませる。
(吐き気のないとき) ☆

首やわきの下、足の付け根を
ぬれタオルやアイスパックで冷やす。

いざというときに
仲間の命を救えるように、
手当の仕方、覚えておいてほしい！

