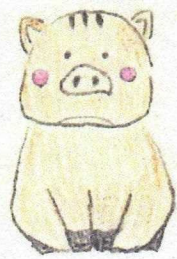


# HEALTH 10月号



・愛知県立丹羽高等学校 生徒保健委員会

過ごしやすい季節になってきました。読書や勉強、スポーツにじっくりと取り組むのによい時季です。一方で朝夕と昼間の温度差が大きいため、体調を崩しやすい時季でもあります。

保健室でも頭痛や鼻水、寒さを訴えて来室する生徒が増えてきています。

あなたは  
どんな秋?



学ラン、ブレザー、インナー等で気候に合わせて体温調節をしましょう!!



熱中症対策には...

「水」「お茶」のみでは **ダメ!?**

夏休み中の運動部活動中や体育祭時に、手足のしびれや吐き気、頭痛等の症状を訴えて保健室へ来室する生徒が多数いました。来室した生徒に「水分はこまめに摂れているか?」と質問すると、「はい、摂れています。」と答える生徒がほとんどでした。しかし、「何を飲んでいたか?」と質問をすると、「お茶、水のみ」と答える生徒が意外にも多くいました。

激しい運動の時は、汗が出た分、体から水分と塩分が失われています。たくさん汗をかいた時はスポーツドリンクがオススメです。自分の体は自分で守ることができるよう、自己管理できる力を身につけていきましょう 😊

