

保健だより 7月号

令和7年度
丹原高等学校
保健委員会



野球観戦があります ～ 熱中症に気を付けて ～

★野球部の私がしている熱中症予防法を紹介します

- 1 睡眠時間はしっかり確保
- 2 朝食は絶対食べる
- 3 水分補給は喉が渴いた時だけでなく、
こまめに定期的に行う
- 4 水分だけではなく塩分も必要

熱中症にならないで！
僕らの熱いプレーに熱中し
てください！

3年1組保健委員
(稲井悠)

✓ 野球観戦の持参品

- ☐ 丹高帽子
- ☐ タオル
- ☐ 日焼け止め
- ☐ 水分(いつもの水筒+ペットボトル2～3本)
- ☐ スポドリ又は、塩タブレット等
- ☐ アームカバー(日焼け対策に必要な人)



熱中症の予備軍

厚生労働省 HP から引用

『隠れ脱水症』の見つけ方

爪押しでセルフチェック



手の親指の爪を逆の指でつまむ



つまんだ指を離したとき、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば脱水症を起こしている可能性があります

熱中症を引き起こす大きな要因の一つが脱水症です。脱水症になると、めまいや立ちくらみ、頭痛等を引き起こす可能性があります。爪のセルフチェックは簡単ですので、ぜひ自分でやってみてください。

3年1組保健委員 (定成)