

ほけんだより ~夏休み号~

上郷中学校 保健室

待ちに待った夏休みが始まります。皆さんはどう過ごしますか。
心と体をゆっくり休めて、リフレッシュできると良いですね。
9月にみんなの元気な姿を見られることを楽しみにしています。



家族が！ 友達が！ 熱中症で倒れた！ どうする！ ？

こんな症状があつたら熱中症を疑いましょう。すぐに処置することが大切です！

○軽 症（I度）…手足がしびれる・ボーっとする・めまいや立ちくらみなど

○中等症（II度）…頭痛・吐き気や嘔吐・体がだるいなど

○重 症（III度）…意識障害・けいれん・まっすぐ歩けない・体温が高いなど

①涼しい場所に移動しよう

冷房の効いた室内や、風通しの良い日かけに移動し、衣服をゆるめ、足を高くして寝かせます。
意識がなければ 119 番通報！



②すぐに体を冷やそう



氷や保冷剤、濡れタオルで体を冷やしましょう。首の両側、脇の下、足の付け根など太い血管の部分を冷やすと◎！

③水分・塩分を補給しよう

スポーツドリンクや経口補水液、塩を入れた飲み物を補給しよう！

自分で水分補給ができなければ
119 番通報！



～「まさか」熱中症の落とし穴？～

熱中症は、「気温が高い」「日差しが強い」だけでなく、「湿度が高い」「風通しがよくない」という条件でも危険性が高くなります。また、体調不良、睡眠不足、食事抜きは熱中症の危険性大！

『まさか』にならないように、いつでも、どんな時でも予防に努めましょう。



いい「リズム」をつくる 4つのヒント を紹介！



1 学校に行く日と同じ時間に起きよう



規 則正しい生活は、まず早起きから！ 自然と夜に眠くなつて早寝早起きのリズムがつくれるよ。



2 起きたらまずカーテンを開けよう



眠 い朝もカーテンを開けて朝日をとり込めば目覚めスッキリ！ 太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれるんだって。



3 体をこまめに動かすクセをつくろう



昼 間に体を使うとよく眠れるんだ。運動の時間をわざわざ作らなくとも、階段の昇り降りや、部屋のそうじでも運動量はアップするよ。



4 寝る前のスマホはやめよう



寝 る前にふとんの中でスマホをさわっていないかな？ 画面の光を浴びると、いつまでもリラックスできないよ。