

ほけんだより

令和4年7月4日（月）第10号 札幌市立簾舞中学校

* 7月の保健目標 *
1学期中の生活を振り返り、
より良い健康な生活の仕方を
身につけよう

梅雨がないと言われる北海道ですが、6月末ははじめじめした日が続きましたね。今週からは気温も少しずつ上がるようです。そこで、今年の夏も、感染症と熱中症のダブル対策が必要になります。感染症も熱中症も、誰もがなる可能性があります。一人一人がしっかりと対策し、暑い夏を乗り切りましょうね！

「大丈夫」と思っているひとほど気を付けて！！ 命にかかわる熱中症



一、のどが渇く前に水分をとる。

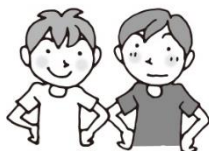
「のどが渇いたな」と感じる時、すでに体の水分は不足しています。
こまめに水分をとり、水分不足を防ぎましょう！
夏場は、水・お茶・スポーツドリンクの持参が認められています。

運動するときはスポーツ
ドリンクがいいよ！



こまめに、少
しずつ飲むの
が効果的！

一、服装で暑さをコントロール。



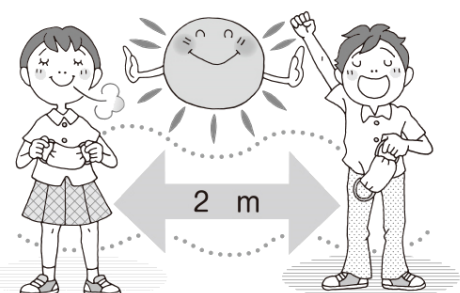
暑い日は「ブレザーを脱ぐ」「Tシャツ短パンになる」など、涼しい服装を心がけましょう。また、白い服装のほうが熱を吸収しにくいので暑さを感じにくいといわれています。学校では白・紺・黒の無地・ワンポイントのTシャツが認められています。

一、無理はしない。早めのSOSを。

吐き気、頭痛、めまいは熱中症の初期症状です。「まだ大丈夫」でも、そこからあっという間に症状が悪化することもあります。「何か変」と感じたら、すぐに周りの人に伝えましょう。一人で歩けない、意識がはっきりとしないときは迷わず119番通報しましょう。



一、マスク熱中症に注意。



夏場のマスクの中は、「湿度が高くのどの渇きを感じづらい」「熱がこもりやすく体温が上がりやすい」など、熱中症の危険性がぐんと上がります。そのため、暑い日や運動中はマスクを外して熱中症対策を優先させましょう。

マスクを外しているときは周りとの距離をとって、会話は控えてください。

水の事故に注意

温かい日が増えると同時に、生徒のみなさんからも「川に遊びに行く！」という声を聞くようになりました。暑い日の川遊びや水遊びはとっても気持ちがいいですね。でも、水の事故には十分気をつけてほしいと思います。楽しいときこそ注意が必要です！！



❶ 「助けて！」と大声で叫ぶのは“ダメ”

大きな声を出すと、体の中の空気が外へ出ていってしまい沈みやすくなります。

❷ 足がつかないところで立とうとするのは“ダメ”

無理に立ち上がろうとすると、水の中へ沈もうとする力が働いてしまいます。

おぼれたときのキーワードは…

浮いて待て

U I T E M A T E

「背浮き」を覚えよう！

人間の体は空気を含んだ「肺」のある上半身が浮きやすく、筋肉の多い下半身は沈みやすいので、無理に立とうとすると沈んでしまいます。大の字になって浮かぶ「背浮き」を覚えましょう。

浮き具がある場合



空のペットボトルやカバンなど



両手を使って胸のあたりで抱える

大の字になるように、手足を大きく広げる



大きく息を吸って、空気を肺に溜める

あごを上げて上を見ると呼吸しやすい

手を水面より下に

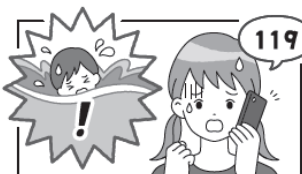
浮き具代わりになるので、靴は履いたままで

股（両足）を開く



マスクをつけたままおぼれてしまったときは、すぐにマスクを外そう！

❸ おぼれている人を見つけたら…！



119

泳ぐのが得意でも、安易に水に入って救助しようとしてはダメ。大声で助けを求め119番通報を！

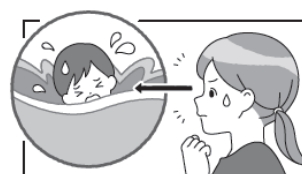


だいじょうぶですか!?

「大丈夫ですか？」と返答を求める声はけはしない。声を出すときから空気が出ていくからです。



浮き具があれば、顔に当たらないよう十分に配慮し、投げ渡しましょう。



助けが来るまでの間は、おぼれている人から目を離さないようにしましょう。



友だちがおぼれたり、おぼれた人を見つけたときは119番通報と、周りの大人に知らせよう！決して、子どもだけで助けに行ったりはいけません。