

ほけんだより



令和6年(2024年)7月25日発行
第4号
篠路西中学校 保健室

1学期はたくさんの行事があり、色々な活躍を見ることができました。夏休みは計画をしっかりとて、実りある時間を過ごしてください。

暑が続きますので、感染症予防とともに熱中症対策も十分に行いましょう。新学期に成長したみなさんに会えるのを楽しみにしています。

はっきり、きっぱり 断ろう!

お酒 (ビール) たばこ 薬物 (注射器、錠剤)

NO!

断ってもしつこいときはその場を離れよう!

たまにはスマホやパソコンなどのデジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう!

デジタルデトックスのススメ



こんな効果が!

睡眠の質がよくなる

目や脳の疲れがとれる

SNSによるストレスが減る

別のことに時間を使える



ぐっすり眠るために…

暑くて寝つけないときは、次のようなことを心がけてみてください。

●お風呂につかる

お風呂につかって上がった、からだの中の「深部体温」が下がることですっきり眠れます。

●寝る前にスマホなどを使わない

画面から出ている光を寝る前に見ると眠りにくくなります。

●エアコンで部屋を過ごしやすくする

寝ている間はタイマーをセットしましょう。

あつさをのりきる! 夏バテしない食生活

きほんは3食+えいようバランス

夏野菜もたくさん食べよう

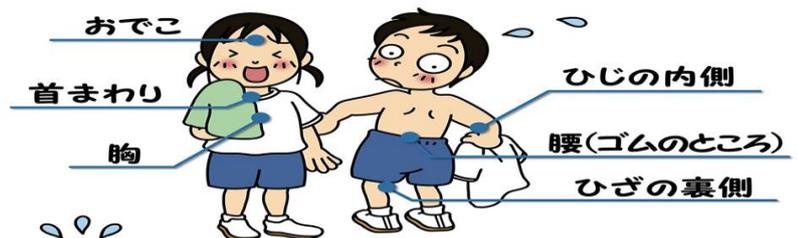


水分ほきゅうはお水かお茶で

あまいもの・つめたいものはひかえよう



汗、こまめにふこう



汗にふくまれる塩分・尿素・雑菌はあせも・肌荒れ・ニオイの原因に…

熱中症対策特集

室内でも熱中症対策が必要です!



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月~9月)によれば、
熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。
次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう!



**部屋の温度・湿度を
こまめに確認する**

高温多湿では
ないですか?



**のどがかわいていなくても
こまめに水分を補給する**

汗をかいたときは塩分も!



**適切な室温
(目安は28°C以下)に保つ**

エアコンの除湿機能も活用しよう!



夜間(就寝中)の
熱中症にも注意しましょう。
適切にエアコンなどを使い、
寝る前の水分補給も
忘れずに!



熱中症の応急処置は

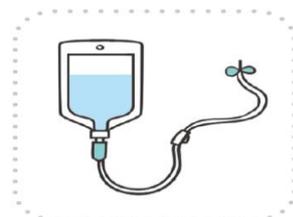
「FIRE」!



Fluid

液体(水分+塩分)の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる(※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う)



Icing

身体の冷却

衣服をゆるめる/手や足、ほほを冷やす/水を口に含んで体に吹きつける/うちわや扇風機で風を送る



Rest

運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所(可能であれば冷房のある部屋)で休ませる



Emergency

「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報(救急車の手配)/意識状態・体温のチェック/現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明

