

# 7月の ほけんだより

乗り越えられない困難は、  
どくらくいらないかと言は  
あんまりない。



〈 7月の保健目標 〉  
規則正しい生活をしよう！  
手洗いを習慣づけよう！



梅雨が明けると、いよいよ夏本番。今でも、梅雨の合間に太陽が顔を出すと、汗がしたたってくるほど暑く感じる日もあります。急に暑さが厳しくなるこの時期は体調を崩しやすく、疲れも感じやすくなります。いつも以上に生活のリズムに気を配るようにしましょう。今年は、7月いっぱいまで学校があります。規則正しい生活を心掛け、暑さに負けない体作りをして、1学期を乗り切りましょう！



疲れたまっていますか？

## 暑さと疲れに負けない夏の入浴術



暑いからと言って、シャワーだけで済ませている人はいませんか？  
夏の疲れには「入浴」がオススメです。



温熱効果

血行がよくなり疲労物質の除去



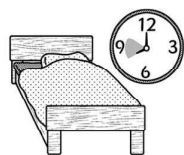
水圧効果

水圧でほどよいマッサージ効果



浮力効果

重力から解放されてリラックス



オススメは…

寝る1〜2時間前



かけ湯



半身浴



洗う



全身浴

学校が再開して1ヶ月が経ち、部活が再開したり、期末テストがあつたりと段々と疲れも出てきた頃ではないでしょうか？ぬるめのお湯につかると、副交感神経の働きでリラックスできます。「バランスのよい食事」「十分な睡眠」「ゆっくりお風呂」で日頃の疲れをとりましょう。

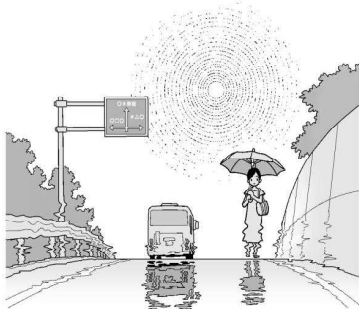


◆ 熱中症に気をつけよう! ◆

# 熱中症 について知っておこう

## ●こんな日は注意!

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・急に暑くなった
- ・風がないか、弱い



## ●予防するには?

- ・気温が高い時間は外出しない
- ・帽子や日傘を活用する
- ・こまめに水分を補給する
- ・こまめに休憩する(休憩するときは日陰で)



## ●こんな症状があらわれたら注意!

- ・汗がとまらない
- ・めまいや立ちくらみがする
- ・気分が悪い
- ・頭がボーッとする
- ・筋肉痛(ふくらはぎがつる)



## 熱中症の症状は?

**重症度Ⅰ度**  
 手足がしびれる 気分が悪い  
 めまい・立ちくらみがある  
 こむら返りがある

**重症度Ⅱ度**  
 頭痛がする 体がだるい  
 吐き気・嘔吐  
 意識がもうろうとする

**重症度Ⅲ度**  
 意識がない けいれんする  
 返答がおかしい 体が熱い  
 まっすぐ歩けない・走れない

涼しい場所で水分・塩分を補給し、衣服を緩めて体を冷やしましょう。それでも良くならない場合や、重症度Ⅲ度の症状が見られたら救急搬送を。



## 熱中症 応急処置は「FIRE」で!

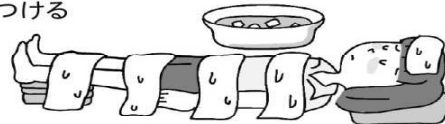
### F Fluid...水分補給

液体(水+塩分)の経口摂取または点滴。意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。意識がもうろうとしていれば、できるだけ早く点滴を行う



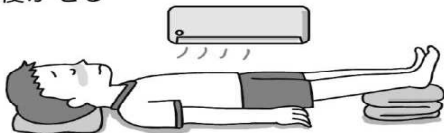
### I Ice...冷却

衣服をゆるめる。ホースを使って全身に水をかけたり、ぬれタオルを体にあてて風を送って冷やす。可能であれば氷水に全身をつける



### R Rest...安静

運動の休止。涼しい場所(可能であれば冷房のある部屋)で休ませる。足を高く上げた状態で寝かせる



### E Emergency...119番通報

119番通報(救急車の手配)。意識状態・体温をチェックし、現場の状況や気温、運動の強度・時間などの情報を救急隊員に提供

