

7月考査が終わり、夏休みが近づいてきました。おし暑い日が続き、過ごしにくい気候ですが、「夏休みまであと少し!」と考えると明るい気持ちになります。充実した夏を迎えらるよう、より一層事故を避け、体調不良に気をつけていきましょう。



本格的に対策をはじめよう! ときに命を奪う熱中症

熱中症は6月~9月にかけ特に起こりやすく、ピークは7~8月です。昨年6~9月に熱中症で亡くなった人は、全国でなんと579人にのぼります。(厚生労働省HPより) 命を守るには??

こんな日は特に危ない! 警戒レベルMAXの条件はコレ!

<p>環境</p> <p>日差しが強い 湿度が高い 気温が高い 急に暑くなった</p>	<p>体調</p> <p>寝不足 栄養が足りない 下痢 吐き 肥満傾向</p>	<p>行動</p> <p>激しい運動 肉体的にしんどい作業 長時間直射日光をあびる</p>
--	--	--

熱中症にならないために...

<p>日常生活で気を付けること</p> <p>食べた栄養補給 体調をととのえる 持病の治療 牛乳や夜の睡眠時間を削らない</p>	<p>スポーツ等をやる時に気を付けること</p> <p>必ず必ず水分補給 30分に1回程度休憩をせよ 30分に1回程度休憩をせよ 1本を冷やさない</p>
---	--

注意してたけど体調が悪い... 熱中症を疑ったらどうする?

熱中症になるとこんな症状がでてきます。

軽度

- 心臓がドキドキしたり立ちくらみがする
- 筋肉痛・筋肉ががする
- 吐き気がする・ムカムカする
- 豆乳痛(豆乳がガンガンする)
- 体がぐったりして力が入らない
- 1本をさわると熱い

重度

- 呼吸に反応しない・言せせない

重症化させないことが大切! ポイントは 体を冷やすこと

氷をあてるなら首、ワキ、脚のつけ根
★氷は保健室や体育教室内にあり
濡れタオルで体を拭く、うちわ扇風機をあてる

冷えた食べ物や飲み物を飲む

できるだけ涼しい場所に行く

呼吸に反応しない場合、もうろうとしている時は、1本を冷やしついで119番で救急車を呼ぶ。※ためらわずに!!!

夏を元気に安全に乗り切るヒント集

夏といえば、夏休みや補習習や部活で忙しい人も多いと思いますが、元気でなくては乗り切れません。せっかくの夏休みを不調などで棒に振らないための工夫を紹介します。自分のために、できそうなことから試してみてください。

<p>できるだけ毎日 同じ時間に起き、眠る。</p> <p>朝起きて太陽の光をあびると、夜に自然に眠くなるようになります。昼夜逆転すると1本調は悪化の一途。夜は寝よう。</p>	<p>冷たいものは ほどほどに...</p> <p>暑くから、アイスやジュース等冷たいものをたくさんとると、胃腸の働きが弱まり食欲低下や下痢の原因に。冷たいものはほどほどに、胃腸をいたそう。</p>	<p>食欲キープすべし。</p> <p>1日3食、大抵毎日同じ時間帯に食べるのが理想。元気をくれる食べ物はこぼさず。</p>
<p>夜、涼しく眠るには...</p> <p>Eアコンや扇風機、エアコンが体に直撃する位置を避けよう。 ★1本が冷えすぎると、起きたときに1本が重く感じます。アイスノンもおススメ!</p>	<p>健康生活上に不要な 三大物質は!?</p> <p>酒 タバコ 薬物</p> <p>夏の角方放感にづらねて、見合わせるように!! 色紙や後悔をします。</p>	<p>SNSにご用心。</p> <p>家の場所や写真など個人情報をさらすのは危険です(ネットにあげると消えません)。ネットに知らせ、たとえ会うのは特に危険!!</p>
<p>飲み物のチョイスは...</p> <p>普段はお茶や水。 汗をかいた時はスポーツドリンク。 ジュースで水分補給しても糖分のせいで余計に喉がかかたり肥満・むくみ・振動等の原因になる</p>	<p>雷を甘くみない</p> <p>雷は思っている以上に早く近づいてきます。「ゴロゴロ」と音がしたらすぐ元気な建物の中へ。雷が降る中に逃げ遅れ、建物がない場合は高い物(木)から4m以上は離れてください。</p>	<p>川は あなだけらない</p> <p>川は自分がいそ場や大雨が降っていないと上流で雨が降ると一気に増水します。上流に黒い雲がかかると、雷の音がきこえたらすぐに離れてください。</p>

暑い。そうだ、病院へ行こう。

春に実施した健康診断の結果、病院へみてもらった方がよいというお知らせがあったけど、まだ気付いていないアナタ!!! 夏休みに行くのがおすすめ。なぜなら...

- おし熱が治らない、臭い、喉が痛い
- 病院はすごい!!
- 不調が改善できず、自分のしたいことに集中できる
- お休みがとれる
- 視力の検査がとれたら、夏の休日も楽しく過ごす

9/1(金) 始業式の日
カワセリンクあります!
申し込みは 本屋さんまたは保健室まで

心の不調を感じたら... 誰かに頼ろう 遠慮なく!

生きると辛いこと、悲しいこともあります。ひとりではどうしようもない時、周りの人に話をしたり気分が楽になることも。困った時はお互い応援、遠慮せず話してみよう。

0120-078310
24時間
子役SOSダイヤル

家族 友人 先生 保健室