

ほけんだより 夏休み号



令和5年7月19日
赤堀中学校保健室

もうすぐ梅雨が明け、夏本番がやってきます。今年の夏も暑くなりそうですね☀️

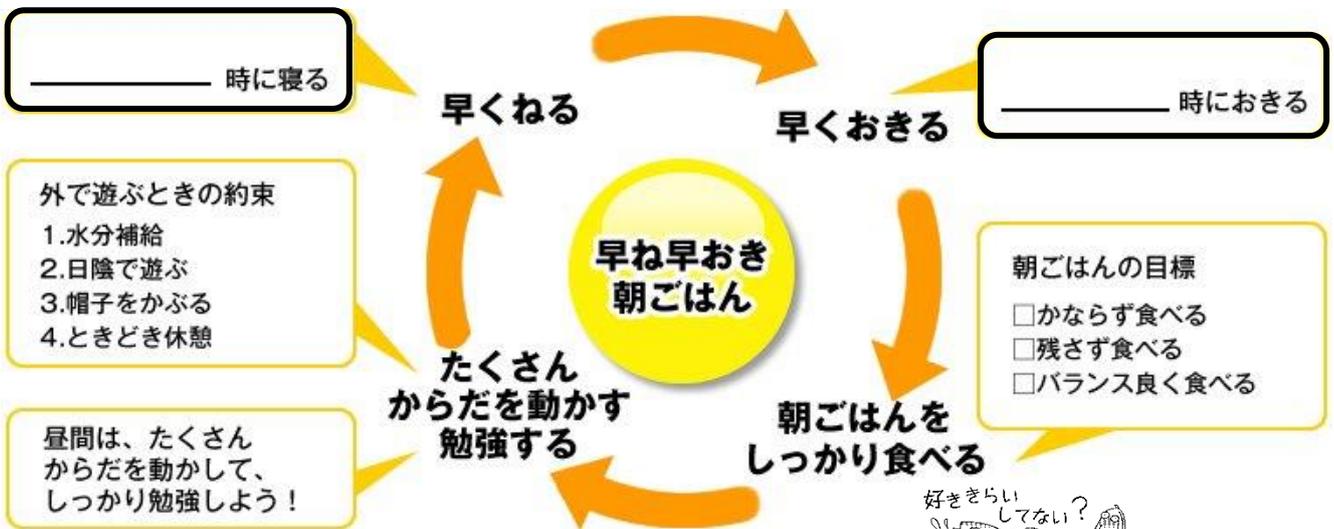
暑さに負けないよう生活リズムに気をつけて強い体をつくりましょう。長いようで短い夏休み、勉強に部活に悔いのないようしっかり取り組み、充実した夏休みを迎えられるといいですね!!

7・8月の保健目標：夏の健康的な生活を考え実践しよう 1学期の生活を振り返ろう

夏休み目標

○起きる時間と寝る時間を決めよう!

○勉強、部活、スマホ(ゲーム・YouTube、LINE...)時間を決めてメリハリをつけよう!



しっかり刻もう。朝の生活リズム

<p>決まった時間に起床する</p> <p>ゆとりを持って登校できる時間を決めよう</p>	<p>きちんと朝食を食べる</p> <p>1日の生活の基本です!</p> <p>Power Up!</p> <p>朝食を抜くと 元気出ないよ</p>	<p>決まった時間に排便をしてみる</p> <p>うんちが出なくても トイレに座る習慣を!</p>
---	--	---

朝ごはんの3つの目覚ましスイッチ

- ★あたまスイッチ=脳にエネルギーが補給され働きが活発になる。
- ★からだスイッチ=体温が上がり、体がしっかり動くようになる。
- ★おなかスイッチ=腸が刺激されスムーズな排便につながる。

夏休みには、病気の治療・検査も

普段、部活動や塾で忙しく、病院へ行けぬ人も多いようです。この機会に検査・治療を済ませてしまいましょう。

熱中症はしっかりと対策していれば予防ができます。それでも万が一熱中症になってしまった場合応急手当の方法を知っておくことも大切です。

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。



CHECK1

熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

YES

CHECK2

意識がありますか？

NO

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。意識がないのに無理に水を飲ませてはいけません

YES

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

CHECK3

水分を自力で摂取できますか？

NO

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



氷のうなどがあれば、首、腋の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう

YES

水分・塩分を補給する

CHECK4

症状がよくなりましたか？

NO

医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

YES

そのまま安静にして十分に休息をとり回復したら帰宅しましょう



大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう