

すこやか

No. 5



夏休み号

平成30年7月20日(金)

輪之内中学校保健だより



夏休みが始まります!! ~保健室からお願い~

1 受診・治療をすませよう! -----

- 健康診断の結果、受診のお知らせをもらった人は、時間に余裕のある夏休みのうちに病院に行きましょう。
- 治療後は書類を学級担任に提出してください。



2 事故に気をつけよう! -----

- 交通事故はもちろんですが、特に夏は水の事故に注意をしましょう。
- 子どもだけの川遊び(遊泳)は禁止です。泳ぎが得意な子どもでも、遊泳中や川に飛び込んだ後、溺死するといった事故が発生しています。きまりを守り楽しみましょう。
- ⚠️夏休み中に万が一、事故等に遭ったら、学校に必ず連絡をしてください。



3 生活習慣をくずさない! -----

- 特に注意したいのは睡眠。休みだからといってだらだらしないで、いつもの生活リズムを崩さず、健康で充実した夏休みにしましょう。

夏休み生活・健康チェック

期間: 8月23日(木) ~ 27日(月)

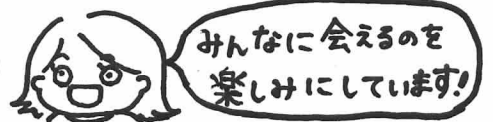
提出: 8月29日(水)に担任の先生へ
めあてを意識して取り組みましょう。

4 相談しよう! -----

- 身体だけでなく、自分の心も大切にしましょう。悩みや困ったことがあるときには身近な人に相談しましょう。夏休みでも学校には日直の先生がいるので、学校に来てOK! (8/13~16を除く)
- また、電話相談(SOSセンター 0120-247-505など)を利用することもできます。



5 2学期元気に学校に来ること!!



熱中症に気をつけよう!!



7月14日(土)、全国で1500人以上の人が熱中症で救急搬送されたと報道されました。暑い日が続いています。熱中症対策をしっかりとしましょう。

熱中症は、 予防が大切!

こんな人はなりやすい

睡眠不足
栄養不足
疲れがたまっている



発熱・下痢
など
体調不良時

↑ ↑ ↑ ↑ ↑
こういうときは活動を休むこと!

気温や湿度の高い日・
風がないときは特に注意!

熱中症は原因がはっきりしているため、
予防ができる障害です。以下のことを
徹底しましょう。

① 日頃から規則正しい生活をして、
暑さに負けない体をつくる!

② 水分補給はのどが乾く前に!



水分は一気に
たくさんとるのは
なく、こまめに
とりましょう。

朝の尿をチェック!!

茶色〇こい黄色〇は
脱水状態だったというサイン。
今日はもっと水分をとりましょう!!



③ 運動するときは30分に1回休憩を!

熱中症か?
と思ったら

めまい
足がふる
手足のしびれ
意識もつら
体温上昇
歩けなく
頭痛
吐き気
力が入らない

意識がない(もうろう)
歩けない、言葉がおかしい

救急車
をよぶ

意識はある。
水が飲めない。

病院へ
点滴などの処置

意識があり、自分で
水分補給ができる。

スポーツドリンクや
経口補水液を
飲む!

涼しい所へ避難!

衣服をゆるめる!

体を冷やす!

首のあきの下
足のつけ根



症状がなくなっても、一度熱中症になった体が
本当に回復するには時間がかかります。
軽症でもその日はゆくりと休むこと。

