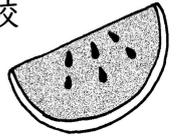


ほけんだより 7月

加須市立大利根中学校
令和5年7月
保健室 No.4



いよいよ夏本番。梅雨明け直後の急な暑さは、熱中症の危険度が高くなります。規則正しい生活（「早寝・早起き・朝ごはん」）をして、暑さに負けない健康作りをしましょう。

熱中症に気をつけて！

◎どんな時に熱中症になるのでしょうか？

こんな環境条件の時は要注意です。

- ・気温が高い
- ・風が弱く湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・照り返しが強い
- ・急に暑くなった



こんな人は注意が必要です。

- ・体調が悪い人（朝食抜き、寝不足、疲労）
- ・肥満の人
- ・普段から運動をしていない人
- ・暑さに慣れていない人
- ・病気の人（下痢などで脱水症状のある人）

◎熱中症の予防

- ・こまめに水分を補給しよう
- ・服装を工夫しよう
- ・暑さを避けよう
- ・規則正しい生活を心がけよう

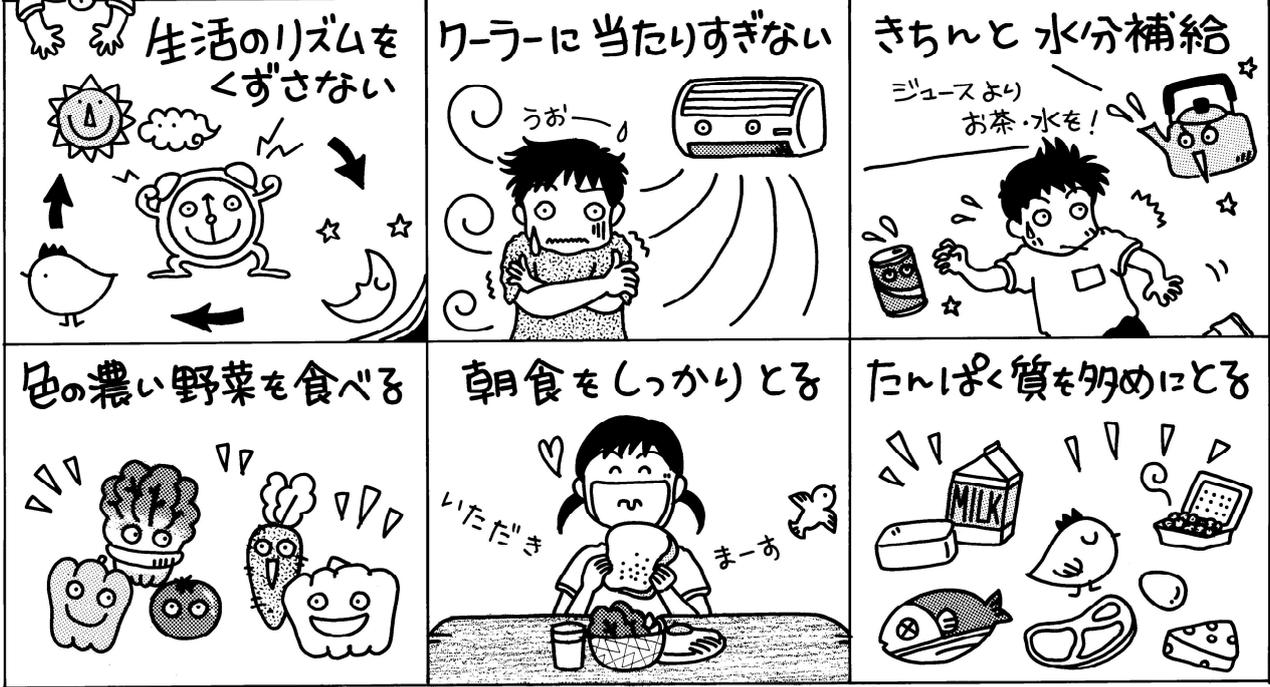
【水分補給のポイント】

- ・運動時には水だけでなく塩分を含んだスポーツドリンクなどを
- ・運動を始める前に、コップ1杯程度飲むように
- ・運動中は、15分～20分おきにコップ1杯
- ・のどがかわいたと感じる前に飲むのがポイント

熱中症 重症度と対応

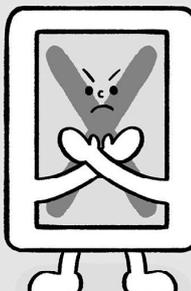
軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている 	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下 	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作 
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		

夏バテを予防しよう 暑い夏を乗り切るために自分でできることをしよう



SNSの書き込みに気をつけて

まわりの友だちだけでなく、多くのひと々とやりとりできるSNS。便利に楽しくコミュニケーションできるツールですが、基本のルールやマナーを知らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。悲しく辛い思いをしないように、次のことを絶対に忘れないでね。



- ① 人の悪口を言ったり、批判したりしない
- ② 個人情報（住所や名前、年齢、学校名など）を書かない
- ③ 自分や友だちの写真を勝手にアップロードしない
- ④ 知らない人と、直接会う約束をしない

***** ♪♪♪保健室から♪♪♪

梅雨明けのこの時期、年々気温が高くなっているように感じます。保健室に「頭が痛いです。」「気持ち悪いです。」と来室する生徒が増えています。話を聞くと、「水筒を持ってきていない」という生徒がいて、残念ながら自分の健康は自分で守らないと誰も守れません。

健康診断の結果、視力検査や歯科健診の結果で受診を勧められた場合もこれくらいならいいやと後回しにしないで、早めに受診するようにしてください。自分の身体を大切にしましょう！！



