

# 保健だより

夏休み号  
NO.5



2018. 7. 20  
海南市立第三中学校  
保健室

いよいよ夏休みです。どんな夏休みを過ごそうかといろいろ考え予定を立てていることと思います。部活動や勉強・旅行…何をするにも、心も体も健康でなければ、自分の力を十分に発揮することができません。自分にあった目標・計画をしっかりたてて、充実した夏休みを過ごしましょう。

## 心と体を大切に作る夏休みを…

### ①規則正しい生活をしよう

～夏休み中も早寝・早起き・朝ごはん！食後の歯みがき！を続けよう～

健康管理の基本は、規則正しい生活です。夏休みだからといって自由気ままに生活してしまうと体調までこわしてしまうことがあります。体のリズムはいつも同じです。学校が休みでも、いつもと同じ時間で規則正しい生活をしましょう。



### ②誘惑に負けない強い心を！～自分の体は、自分で守ろう～

夏祭りや花火大会など…遠くへ出かけたり、いつもと違ういろいろな人と接する機会が多い夏休みは、誘惑がいっぱい!! 気のゆるみが、大きな落とし穴になります。

特にタバコやお酒は、成長の途中にあるみなさんの体や脳に悪い影響を与えます。絶対に手を出してはいけません。自分にとって何が大切なのか、しっかり判断して誘惑に負けない強い心を持ってください。



### ③夏休みを利用して病気を治そう～治療は早めに～

夏休みは、治療や受診の絶好のチャンスです。ふだん部活動や塾などで忙しく、受診を先のぼしている人は、夏休みの間に検査や治療をきちんと済ませて、2学期からの生活に備えましょう。



### ④食中毒やウイルス感染に注意!

手洗い・うがいで感染症を予防しよう。



## ⑤暑さも本番!引き続き熱中症に注意

～予防することや早めの手当が大事です!～

○日頃から睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で暑さに負けない体づくりをしましょう。

○のどが渇く前に…こまめな水分補給を心がけてください。冷たい水や麦茶等は、十分な量(多めに)を持ってくるようにしましょう。高温多湿で激しい運動をする場合、たくさん汗をかいたら、水分と一緒に塩をなめたり、スポーツドリンクなどを補給しましょう。

○体が暑さに慣れていない時や体調が悪い時は、熱中症を起こしやすいので、無理をしないことです。

○具合が悪くなった場合には、運動を早めに中止して、涼しい場所で処置するようにしましょう。

○服装はできるだけ薄着で、直射日光を避けるために帽子を着用しましょう。

過酷な暑さ・猛暑日が続いています。暑さ指数(WBGT値)も「嚴重警戒」「危険」な日が多く、いつも以上に体調管理に注意し、しっかり熱中症対策をしましょう!



## ～熱中症の症状と応急処置～

### I 度

- めまい、立ちくらみ [熱失神]
- 筋肉痛・こむら返り [熱けいれん]
- 大量の発汗、手足のしびれ



涼しい場所へ移動して、体を冷やし、水分・塩分を補給。

### II 度

#### [熱疲労]

- 頭痛・吐き気・おう吐
- 体がだるい(倦怠感)
- ぐったりして力が入らない



足を高くして寝かせ、安静にする。スポーツドリンクや経口補水液など塩分を含んだ水分を補給する。水分を自力で摂れないときは、病院での点滴が必要。

### III 度

#### (重症)

- 意識がない
- 高い体温 [熱射病]
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- 全身のけいれん
- 手足の運動障害



すぐに救急車を呼び病院に搬送!! 体を冷やす。太い血管のある首の横、わきの下、足の付け根などを氷で冷やす。



部活動や補習、体育祭の準備等で頑張る人も多いと思いますが、熱中症はもちろん、ケガや事故が発生しないように気をつけて活動しましょう。  
♪夏休み中にしっかり充電して、また元気な笑顔で会いましょう♪

