



# ニコニコエブリデイ

日間賀中学校  
保健だより  
29.7.3

1学期が終わるまで、あと1か月を切りました。夏休みはやりたいことがたくさんあると思います。病気になったりケガをしたりするとやりたいことをする時間が少なくなってしまいます。ケガなく元気よく過ごせるようにしましょう。

7月には、水泳指導や遠泳大会があります。体調不良で見学にならないように、前日は早めに寝るなどして自分自身で健康管理をしっかり行ってください。



## 熱中症対策を覚えよう！

気温が上がってきて、熱中症になりやすい時期がやってきました。熱中症は適切な予防をすれば、防ぐことができます。また、もしなってしまった場合でも、適切な応急処置によって、命を救うことができます。熱中症予防や処置方法を覚えましょう。

### 【こんな日は熱中症に注意】

- ①気温が高い    ②湿度が高い    ③風が弱い    ④急に暑くなった など

### 【熱中症の予防方法】

- ①水分補給をこまめにする。

喉がかわいたと感じているときには、体の中の水分がすでに足りない状態です。喉がかわいていなくても、水分をとるようにしましょう。一度にたくさんの量を飲むのではなく、コップ1杯くらいの量をこまめに飲むようにしましょう。

- ②塩分補給をする。

汗を多くかいた時は、塩分が入ったスポーツドリンク等を活用して、塩分補給をしましょう。しかし、スポーツドリンクだけを取り過ぎると、塩分と一緒に糖分も取り過ぎる場合もあるため、注意が必要です。

- ③服装の工夫をする。

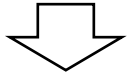
通気性のよい生地を選び、暑さの調節をしましょう。下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選ぶようにしてください。

- ④休憩をこまめにする。

暑さや日差しにさらされる環境で活動するときには、こまめな休憩をとり、無理をしないようにしましょう。

### 【異常を感じたら】

- ①日陰や室内等の涼しい場所に移動する。
- ②水分、塩分補給をする。  
(スポーツドリンクを上手に活用しましょう。)
- ③氷やアイスパック等で首、わきの下、足の付け根を冷やす。
- ④顔色が悪い時には、足を高く上げる。



症状が回復しない、意識がないときは

救急車（消防団）に連絡する。



## 汗をたくさんかく季節…対策はできているかな？

	<p>下着は汗を吸うので、着ておくと、服のべたつきをおさえます。</p>		<p>汗をふけるように、出かけるときはハンカチやタオルを忘れずに。</p>
	<p>のどの乾きを感じる前に、こまめに少しずつ水分補給をしましょう。</p>		<p>汗をかいたら清潔を保つためにも着替えるようにしましょう。</p>

### 保護者の方へ

4月、5月に行われた健康診断において、所見のあった場合には「治療のすすめ」を配付しました。ぜひ、夏休みを利用して医療機関を受診し、治療を済ませるようにご協力をお願いします。学校での健康診断はスクリーニング検査（疑わしいと思われる人を選び出す検査）です。そのため、医療機関を受診した結果「異常なし」と診断されることもありますので、ご了承ください。治療が終わりましたら、治療報告書を担任の先生にご提出ください。



スクールカウンセラー 大八木 茉妃先生

☆ 7月来校日 6日（木）、13日（木） ☆

相談室は毎放課に開放していますので、生徒のみなさんは気軽に訪れてください。話をしたいときには、予約をするのが確実です。担任の先生等を通じて、予約をしてください。

保護者の方の面談も行っていますので、担任の先生を通じて予約をしてください。

