

# ほけんだより 7月

2024年  
7月18日(木)  
片瀬中学校  
保健室 進藤

もうすぐ夏休みがはじまります。夏休みの予定は立てましたか？部活、勉強、楽しみな予定、ゆっくりする時間など充実した夏休みになるといいですね。

夏休み前までの片瀬中学校は、皆で熱中症を予防してきたため、重い症状の人はいませんでした。引き続き、皆で熱中症を予防し、夏休み中も健康に気をつけ、暑い夏を乗り越えていきましょう！



暑い夏がやってくる！  
熱中症について学ぼう！

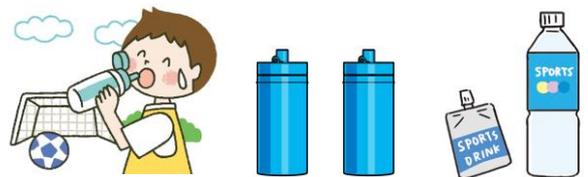


## 熱中症って何だろう？

熱中症とは、暑い環境に身体が適応できなくなった時に起こる身体の症状です。めまいや立ちくらみ、足のつり・痛み、頭痛、吐き気、脱力感、高体温、意識障害などが現れ、最悪の場合には命に関わることもあります。

## 熱中症予防の3箇条

### 1. こまめに水分・塩分を補給しよう！



のどが渇く前、運動前など、こまめに水分補給！運動する時は水分を多めに持ってこよう！  
例えば…水筒を2本持ってくる、スポーツドリンクを飲む、

ペットボトルを凍らせる、塩分チャージなど

### 2. 十分な睡眠、ご飯を3食しっかりと食べよう！



塩分やミネラルが入っています！

睡眠不足の人は熱中症になりやすいです。意識して早く寝るようにしよう！  
また、朝は早めに起きて、朝ご飯を食べてこよう！水分もとってね！



### 3. 換気をし、こまめに休憩しながら活動しよう！

湿度が高く、風通しの悪いところでも熱中症は起こります。換気をしよう！

また、暑さに慣れていない時や体調がよくない時は注意です。

無理をせず、こまめに休みながら活動するようにしましょう！



予防していても熱中症が疑われる場合…



熱中症の応急処置は

「FIRE」!



Fluid

液体（水分+塩分）の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる（※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う）



Icing

身体の冷却

衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る

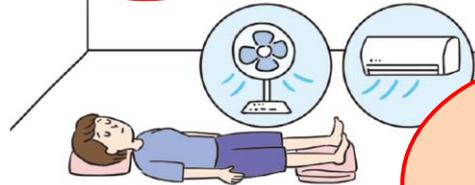
Point!



Rest

運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



Point!

意識がない、高体温の重傷者はホースの水などで全身を冷やす!



Emergency

「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配）／意識状態・体温のチェック／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



健康診断の結果をお知らせしました



4月から始まった定期健康診断が終わりました。ご協力ありがとうございました。健康診断の結果から、医療機関での治療・検査が必要とされた人には「お知らせ」を出してお伝えしています。現在、受診報告をいただいているところですが、まだ医療機関への受診が済んでいない人は、夏休みの間に受診し、必要に応じて治療をすすめましょう。健康診断の結果を振り返り、これからも自分の身体を大切に、成長していきましょう。

2024年度 前期保健委員会活動方針



保健委員会を中心に感染症予防、熱中症予防に取り組んで来ました。いつもありがとうございます!引き続き、皆の健康を保持増進できるよう活動していきます!