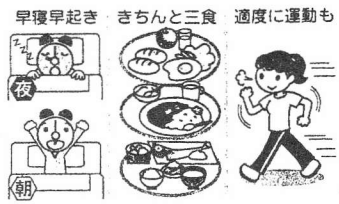


明日から夏休みに入ります。皆さんはどのように過ごすのでしょうか？健康管理にも気を配って、充実したお休みになると良いですね。休み明けの皆さんの成長ぶりを今から楽しみにしています。



夏休み中も
生活リズムを
変えないで！



誘われて断れず… ちょっとした好奇心から…

どんなきっかけにせよ、健康を害したり、傷つくのはあなた自身です。犯罪にまきこまれたり、家族をも犠牲にすることがあります。かけがえのない「あなた」を守るのは、「あなた自身」なのです。

自分を大切に。そしてあなたを大切に思っている人の存在を忘れないでください。

熱中症を予防しよう!!



熱中症予防の基本です。

熱中症は、熱に中(あたる)という意味で、暑熱環境によっておこる体の不調の総称です。体温が上昇して体内に熱がこもってしまい、熱けいれん、熱疲労(頭痛やめまい、吐き気や脱力)、熱射病(異常な体温の上昇と意識障害)などが起こります。夏休みの部活動など、運動時には特に注意が必要です。

予防策としては…

- ① 朝食の味噌汁や野菜スープで塩分補給
- ② 塩分補給を意識して水分をこまめに補給(運動するときは運動の前、最中、後にも水分補給を)
- ③ 速乾性の素材の服を着て、肌を露出しすぎないようにして、外では帽子をかぶる
- ④ 運動をするときは定期的に涼しいところで休憩
- ⑤ その日の体調に配慮して無理をしない

予防策を守って、熱中症にならないようにしましょう。

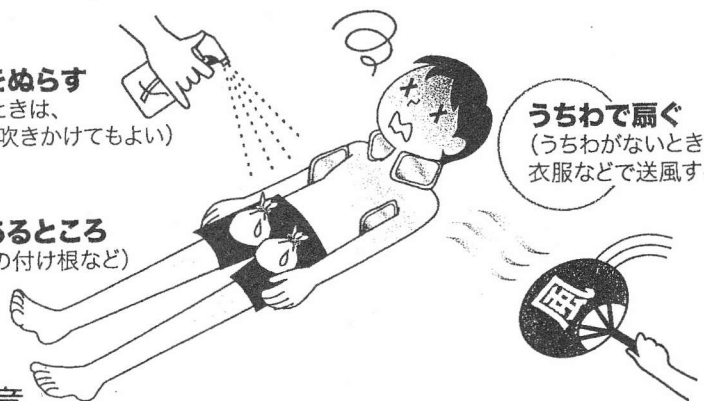
熱中症の対応

体を冷やす際の ポイントは？

霧吹きで体をぬらす
(霧吹きがないときは、
口に水を含んで吹きかけてもよい)

太い血管があるところ
(首・脇の下・足の付け根など)
を冷やす

うちわで扇ぐ
(うちわがないときは、
衣服などで送風する)

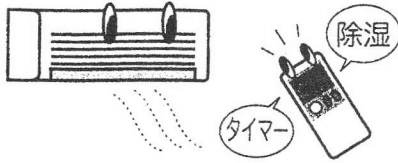


氷やアイスノンなどで冷やすときの注意

- ★タオルなどをあてて冷やし、からだの震えがないか注意してみまもること。
局所を冷やしすぎることで、かえって体の熱が発散されなくなることがあります。

夏もしっかり睡眠をとるために

- タイマーや除湿機能など、エアコンを上手に活用する



- 頭を氷枕などで冷やす (頭寒足熱の状態にする)



- 寝具やパジャマはいつも清潔にし、吸湿性や通気性のよいものを選ぶ



- 就寝1時間くらい前に、ぬるめのお風呂にゆっくりつかる



まちがいさがし

7

つのもちがいをさがそう!



生徒からも先生方からもリクエストが多い「まちがえさがし」。

ちなみに、これは「健康教室」という雑誌からの出典です。卒業生に、「保健の先生が描いているのかと思っていた…」と言われたことがあるので念のため…。私は絵が苦手なで…。今年の夏は、ちょこっとイラスト程度を手描きできるように、チャレンジしてみようかな…。