

# 保健だより 7月

石川県立松任高等学校 保健室  
No. 4 令和元年7月9日

テストが終わり、夏休みまであと少しとなりました。暑い日が続いています。体調を崩さないように「水分補給、睡眠時間の確保、朝食を食べる」を徹底しましょう。

学校から出ている健康診断結果で「受診のお知らせ」をもらっている生徒は、夏休み中に受診してください。紙をなくした場合は申し出てください。

## 7月の保健目標

### 「夏を健康に過ごす」

夏休みだからといって、だらだらしているとすぐに体調を崩してしまいます。自分でできることをして元気に過ごしましょう。

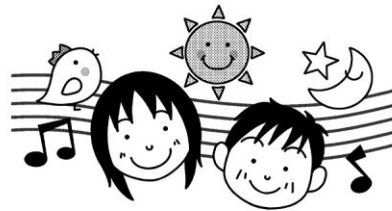


## 夏バテにならないように

#### しっかり水分補給



#### 生活リズムをくずさない



#### めるくていいので 湯船につかる



#### しっかり睡眠



#### 冷やし過ぎない



#### 食事は栄養パーフェクトで



# 熱中症に気をつけて

熱中症予防で一番大切なことは「水分補給」です。

平成26年度～30年度まで毎年小中よりも高校生が多く学校で熱中症を起こしているというデータがあります。「水分を持ってきていない」、「昼に自販機でジュースを買うつもり」とよく言っている生徒がいますが、水分は「休み時間ごとに」補給してください。のどが渴いたと感じるときは、すでに脱水症状が始まっているサインです。のどが渴いてからでは遅いです。水分は炭酸ジュースなどの清涼飲料水ではなく、「水・お茶・スポーツドリンク」にしましょう。炭酸ジュースを飲んで体調を崩している生徒もよくいます。

## 熱中症…「重症度」に応じた応急処置を！

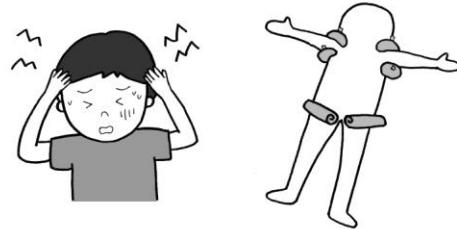
〈Ⅰ度：軽症〉

- ・涼しいところで安静にして衣服をゆるませる
- ・ゆっくりと体を冷却する
- ・水分（スポーツドリンクなど）を飲ませる
- ・仰向けにして寝かせ、足を少し高くする
- ・足などをマッサージする



〈Ⅱ度：中等症〉

- ・安静・休息・冷却を直ちに実施する
- ・太い血管の通っているところ（首の横、わきの下、足の付け根）を冷やす
- ・体の表面にぬれたタオルをあてて、風を送る



〈Ⅲ度：重症〉

反応の有無を確認して、意識が回復しない場合には一刻も早く救急病院へ運ぶ



## 救急法講習会を開催しました

白山野々市広域消防本部より講師を招き、救急法講習会を受けました。大切な命を守るために様子がおかしい人を見かけたらすぐに先生に連絡をしてください。学校のAEDは事務室前と体育教官室横にあります。



意識がなく、呼吸が止まっている場合は、直ちに胸骨圧迫が必要です！

