



石川県立松任高等学校保健室
No. 4 令和6年7月19日

いよいよ夏休みです。とても暑い日が続いています。体調を崩さないように、生活習慣を整えて過ごしてください。なお、保護者懇談で健康診断結果一覧などを配付しています。健康診断後に「受診のお知らせ」をもらっている生徒は、夏休み中に受診しましょう。

7月の保健目標

「夏を健康に過ごす」 熱中症に注意しましょう！


今年もとても暑い夏になりそうです。熱中症は命にかかわり、後遺症が残ることもあります。熱中症は気をつければ防げる病気です。自己管理をして熱中症を防ぎましょう。

<予防するために>


「涼しい服装」、「こまめに水分」、「睡眠・食事」が大切です。

室内でも熱中症対策が必要です！


総務省 消防庁のデータ(令和5年5月～9月)によれば、
熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。
次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう！



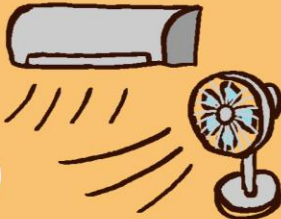
部屋の温度・湿度をこまめに確認する
高温多湿ではないですか？



のどがかわいていなくてもこまめに水分を補給する
汗をかいたときは塩分も！

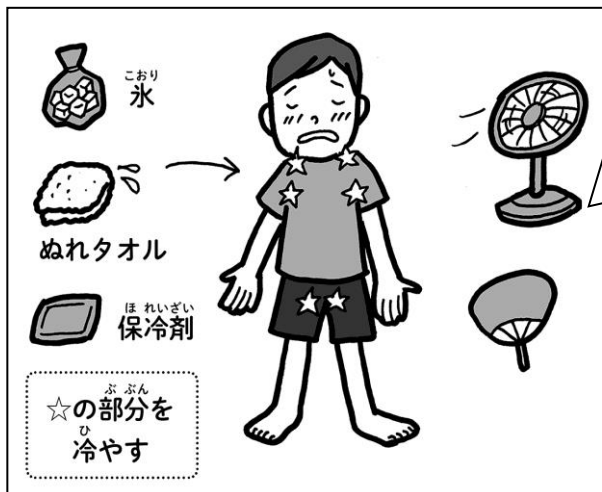


夜間(就寝中)の熱中症にも注意しましょう。適切にエアコンなどを使い、寝る前の水分補給も忘れずに！



適切な室温(目安は28°C以下)に保つ
エアコンの除湿機能も活用しよう！

<熱中症発生時の応急手当>



- ◎ 緊急時には涼しい場所で、すぐに体を冷やし、経口補水液を飲ませる。
- ◎ 応急処置を行っても、体調不良が続く場合⇒医療機関を受診
- ◎ 意識がはっきりしない、自力で水分をとれない等の場合⇒すぐに救急車

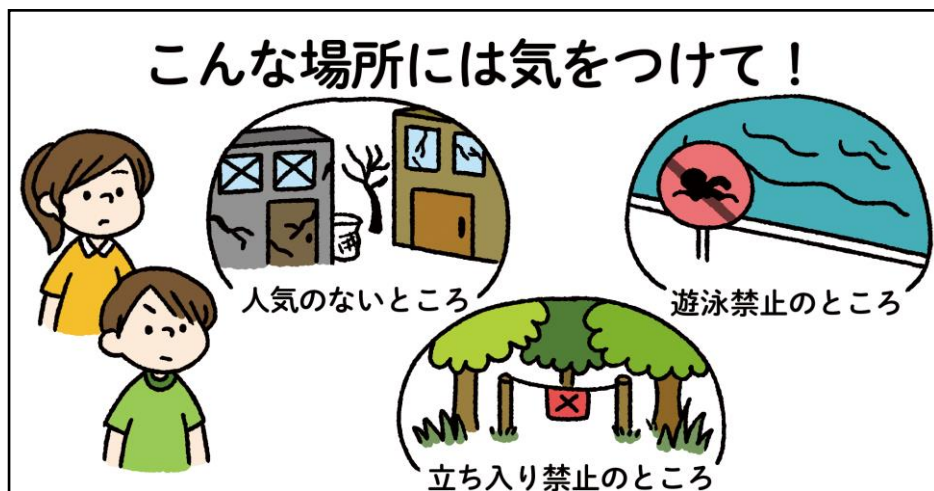
感染症に注意

石川県では手足口病が流行しており警報が出ています。

また、新型コロナウイルスも11波に入り「変異株 KP. 3」による夏の感染拡大が心配されています。手洗い、換気（冷房をつけていても少し開ける）など基本的な感染症対策をしましょう。熱中症との区別がつきにくいので、不調時は医療機関を受診することをお勧めします。

夏休みの安全な過ごし方

楽しい夏休みですが、行動にも十分注意が必要です。危険な場所へ行ったり、スマートフォンで誤った使用をすると大変なことになる場合もあります。よく考えて行動してください。



それ本当につぶやいて大丈夫?

SNSに投稿する前にもう一度考えてみよう

