

ほけんだより 7月

2020年 7月 1日
野々市明倫高校 保健室

雨の日が続く時期。嫌だなあと思う人も多いのではないのでしょうか。でも、植物にとっては恵みの雨。私たちにとっても、少し見方を変えれば自然からの素敵なプレゼントかもしれません。雨に濡れた美しいあじさいに優しい雨音、そして雨上がりのにおい…。ぜひ、今だけの素敵な場面を探しながら過ごしてみてくださいね。

ストレスに気づきかけに 自分の考え方は…?

ストレスが大きくなると…
こんなSOSに要注意!

こころのSOS

- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ち込んでやる気が出ない など

からだのSOS

- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- ぐっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする など

SOS に気がいたら

できるだけ早い対処が大切です。ひとりではげんげりすぎず、友だちや家族に話しましょう。保健室も力になりますので、相談してくださいね。

自分でできる

おすすめ **7レッシュ**

- からだを動かす
- 音楽を聞いたり歌ったりする
- 今の気持ちを紙に書いてみる
- 腹式呼吸をくりかえす

今回の場合は **Cさん** **Dさん** の考え方はストレスをためがち! /
見方や考え方をちょっと変えてみると気持ちが楽になるよ

学校再開から1か月が経ちましたが新しい生活には慣れましたか? ストレスは気づかないうちにたまってしまっていることがあります。ストレスとうまくつきあっていく方法を自分なりに見つけてくださいね!

7つのまちがいを探そう!
答えは裏面にあります。



熱中症を疑う症状がみられたら…

STOP熱中症

友達が熱中症かもしれない・・・
その時、あなたは友達を助けられますか？

まずは、意識障害がないか確認する。
「ここはどこ？」「名前は？」「今何をしている？」など質問をして反応をみる。

熱中症の症状



I度

- めまい
- 失神
- 筋肉痛
- 筋肉の硬直
- 手足のしびれ
- 気分の不快



II度

- 頭痛
- 吐き気
- 嘔吐
- 倦怠感
- 虚脱感



III度

- II度の症状に加え、意識障害
- けいれん
- 手足の運動障害
- 高体温など

意識がない
返答がおかしい

119番通報で救急車を要請する。救急車を待つ間に体を冷やす応急手当を行う。



意識がある

エアコンのある部屋や風通しのいい日陰など、涼しいところに連れていく。



水分を自分で摂れない、症状が回復しない場合は病院受診が必要です。

スポーツドリンクや経口補水液などで水分と塩分を補給する。

服をゆるめ、足を少し高くあげる。首の両脇・脇の下・足の付け根を氷や保冷剤で冷やす。

氷や保冷剤がない場合は…濡れタオルで体全体を冷やしたり、水をかけ、風を送って冷やす。



熱中症

声をかけて仲間を助けて

学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、つい無理をしてしまうことも…。もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば…

無理してない？

水分とってる？

休けいしよつか

体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。



●予防するには？

- ・気温が高い時間は外出しない
- ・帽子や日傘を活用する
- ・こまめに水分を補給する
- ・こまめに休憩する（休憩するときは日陰で）

たくさん汗をかく場合は、塩分の補給も忘れずに！

