



夏休み号

令和6年7月
石川県立門前高等学校
保健室

待ちに待った夏休みが始まります。リフレッシュをしつつ、進路実現など自分の「やるべきこと」にも目を向けて、有意義な生活を送れるようにしましょう。熱中症や感染症にも気を付けて過ごしてくださいね。

夏休み中も体調を崩さないように、良い生活習慣を意識しましょう！

①感染症対策を続けよう！



現在、県内では、新型コロナの感染者数が再び増えてきています。外出の機会が増える夏休み、しっかりと手洗いなどの感染対策を続けましょう。

②夏バテや熱中症を予防しよう！



夏バテや熱中症予防のためには、食事を三食とり、体に必要な栄養を補給して体調を整えることが大切です。

<カリウム・・・汗で失われる量が多く、食べ物からも補給する必要があります>

納豆、豆腐、梅干し、バナナ、キウイ、すいか、トマト、ほうれん草、枝豆、ブロッコリー、かぼちゃ、いも、アボカド など

<ビタミンB1・・・疲労回復効果があります>

豚肉、ハム、納豆、豆腐、うなぎ、蕎麦、玄米、ごま、ピーナッツ など

お味噌汁の具にしてみるのも良いですね。(塩分補給にも◎)

<鉄分補給・・・元々不足しやすく、汗で失われやすい。疲労軽減のためにもぜひ摂ろう！>

レバー、牛肉、煮干し、貝類(シジミやアサリなど)、小松菜、ほうれん草、がんもどき、卵黄、青のり など

③夜にしっかりと睡眠をとろう！



長い休みがあると、夜更かしてしまいがちですが、一度乱れた生活リズムを整えるのは容易ではありません。昼夜逆転状態にならないよう、注意しましょう。

④スマホ・ゲームの使い過ぎに気をつけよう！

スマホ依存症になっていませんか？



休みの日は、ついスマホやゲームの使用時間が長くなってしまいますね。気分転換やリフレッシュ方法として、適度に使う分には良いのですが、使用時間が長すぎると、視力の低下や、生活リズムの乱れ、自律神経の乱れを引き起こします。深夜まで使用しているということのないように、使う時間を決めておきましょう。

⑤歯科・眼科(視力)の受診をしよう！



歯科・視力の受診勧告書(再)は、保護者懇談会の際に、保護者の方にお渡しします。(欠席の場合は郵送)



普段は時間がない人も、夏休みは治療のチャンス！治療が済んだ人は、受診報告書を提出してくださいね。

歯科治療が済んだ人は、6名のみです。残り49名の人、なるべく夏休み中に治療を済ませましょう!!

夏に多い！水難事故に気を付けて！



毎年事故が
発生しています!!

①まずは危険を避けること！

危険な場所には
立ち入らない！



立入禁止

足の届かない場所
には行かない！



必ず複数で
行動しましょう!!

～海で泳ぐ時の注意点～

1. 海で泳ぐ時は、監視員がいる開設された海水浴場で泳ぎましょう!
2. 波が高い時や、風が強い時は、海の近くには行かないようにしましょう!
3. 離岸流に注意! ※離岸流とは、沖方向に流れるとても速い流れです。

離岸流からは、海岸と平行に泳いで脱出!



②もしも溺れてしまったら?

水中から出る部分は“2%”

水中での人間の体は、息を吸った状態で体全体の約2%だけ水に浮く（水面から上に出る）ようにできています*。呼吸をするためには、水面から出る2%を口と鼻にする必要があります。



「浮いて待つ」!

- ・暴れない、大声を出さない
- ・無理に立ち上がらない(足がつかない所で)



★空のペットボトルを抱えると
浮き具になります



おぼれている人を見つけたら…!



泳ぐのが得意でも、安易に水に入って救助しようとしてはダメ。大声で助けを求め119番通報を!



「大丈夫ですか?」と返答を求め声がけはしない。声を出すと体から空気が出ていくからです。



浮き具があれば、顔に当たらないよう十分に配慮し、投げ渡しましょう。



助けが来るまでの間は、おぼれている人から目を離さないようにしましょう。

雷から身を守るために

雷が接近しているサインに気づいたら…

- 黒い雲が近づいて暗くなる
- ビカッと光ったりゴロゴロという音が聞こえる
- 急に冷たい風が吹いてくる



建物の中に避難しましょう!



～落雷事故が発生しています～

気温が上がる夏は、上昇気流が発生しやすいため、落雷が増えます。雷の接近に気付いたら、なるべく早く建物の中に避難しましょう。避難場所として安全なのは、車や鉄筋コンクリート造の建物です。特に木の付近は危険ですので、速やかに離れるようにしてください。