

保健だより 7月

聴 高 発 第 99 号
 平 成 27 年 7 月 1 日
 だ い せ ん 聴 覚 高 等 支 援 学 校
 健 康 指 導 部

いよいよ夏本番です！この時期の天気予報がよく使われる言葉に「夏日」「真夏日」「猛暑日」というのがありますが、意味は知っていますか？最高気温が25度以上の日を「夏日」、30度以上の日を「真夏日」、35度以上の日を「猛暑日」と言います。例年に比べ今年は5月頃から「夏日」や「真夏日」が多く、暑さには慣れてきているとは思いますが、熱中症予防は怠らないように！必ず毎日家からお茶等を持ってくるようにしてください。



頭痛・めまい・吐き気・筋肉のこむらがえり・・・

高熱があるときは
迷わず救急車を呼び！

119番通報!

40℃ ☆

水をかけたり うちわであおいで 体を冷やす。 ☆



熱中症!?

☆ 水やスポーツドリンクを飲ませる。
(吐き気のないとき)

☆

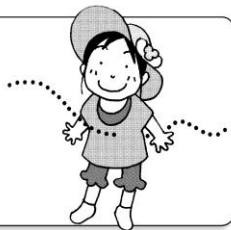
首やわきの下、足の付け根を
ぬれタオルやアイスパックで冷やす。

いざというときに
仲間の命を救えるように、
手当の仕方、覚えておいてほしい!

これから更にジリジリと焼けるような暑さになっていきます。とにかく気をつけたいのは**熱中症**です。特に、登下校のとき、体育の授業のとき、部活動のときは、たくさん汗をかくので、熱中症になりやすいです。また、寝る時間が遅かった、朝ごはんを食べてなかった、

薄着・日よけ

通気性のよい衣服と
帽子や日傘の活用を。



水分補給

のどがかわく前に!
運動前後の体重変化を
補給用の目安に。

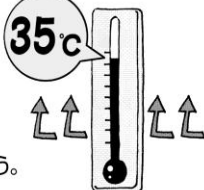


何回でも
言いますよ~

くれぐれも熱中症に注意!

気温の急上昇に注意

暑さに慣れてから
運動量を増やしていこう。



無理しない

睡眠不足や体調不良
を自覚しているときは
要注意!



などの**個人の要因**と、暑さという**環境の要因**が重なり、熱中症を起こしていることも多いようです。規則正しい生活習慣を身につけることが予防に繋がります。もちろん、こまめに水分補給も行い、しっかりと自分自身で予防していきましょう。

NO！危険ドラッグ！

危険ドラッグの本当の怖さ、
きちんと知っていますか？

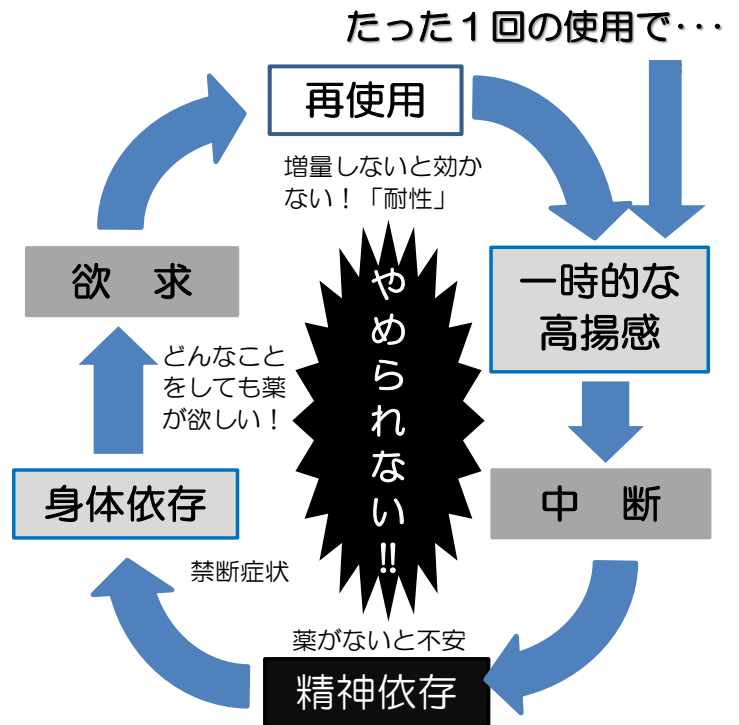
以前は、「脱法ドラッグ」や「合法ハーブ」など色々な呼び方がありましたが、昨年の7月に「**危険ドラッグ**」と呼び方が決められました。覚醒剤や大麻などと同様の、又はそれ以上の薬理作用がある物質であるにもかかわらず、その違法性、危険性について、あたかも合法であるかのような誤解を与えることもあったことから、「**危険ドラッグ**」と統一されたのです。

●そもそも「危険ドラッグ」って？

麻薬や覚せい剤といった法律で規制されている物質の構造をわずかに変えた薬物を植物片に添加して製品としたもののこと。麻薬そのものが含まれる場合もあります。

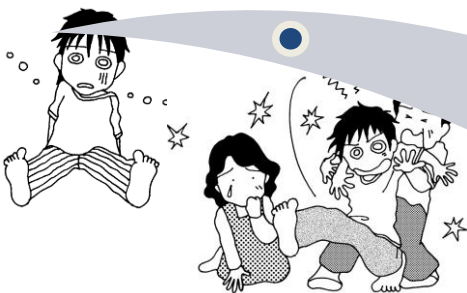
●何が危険なの？

嘔吐が止まらない、意識がもうろうとする、突然暴れ出すといった異常行動を引き起こしたり、毒性が強いものや量が多い場合には意識障害やカタレプシー（全身が硬直する）を起こし、さらには依存を引き起こす前に急性中毒で死亡する場合があります。



右上の図のように、薬物乱用の最大の怖さは、たった1回の使用で依存し、やめられなくなること。
つまり、1回だけだから大丈夫、やめなくなったらやめられるものではないのです！

健康がこわれる



家族が
こわれる



友人関係がこわれる



将来が
こわれる

自分の気持ちがコントロールできない、家の中がめちゃくちゃになる、友達がいなくなる、そしてあなたの将来を確実にこわす…それでもいいですか？脅すようですが本当の話です。危険ドラッグや違法薬物への取締りは厳しくなりつつあります。自分が正しい知識を身につけて、本当にしっかりと考えて行動する必要があります。