

ほけんだよ！

令和5年7月
大阪府立門真西高等学校
保健室

期末考査が終わり、夏休みも目前ですね。目標を立て、何かに挑戦するのも良いのではないのでしょうか。生活をとのえ体調管理をしっかりと行って、新学期も元気な顔を見せてください！

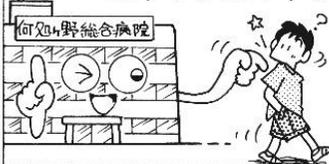
<p>自由な時間が いっぱいあります</p> <p>いろいろなことに チャレンジできる！</p> 	<p>行動範囲が広がります</p> <p>友だちとあちこち 出かけたいな。</p> 	<p>実力アップの チャンスです</p> <p>部活動の練習を がんばろう!!</p> 	<p>いろいろな体験が できます</p> <p>海やキャンプに 行くかも。</p> 
---	--	--	---

元 気 で 楽 し い 夏 休 み を

ダークサイドに気をつけて

<p>あれもこれも 詰めこみ過ぎないで</p>  <p>Point</p> <ul style="list-style-type: none">●ゆとりのある計画を。●規則正しい生活リズムを守る。 	<p>楽しいときこそ 誘惑に注意</p>  <p>Point</p> <ul style="list-style-type: none">●出かけるときは、家の人に、行き先、一緒に行く人の名、帰る時間を必ず伝える。●好奇心だけで行動しない。 	<p>熱中症に ならないように</p>  <p>Point</p> <ul style="list-style-type: none">●練習中も、こまめに水分補給をする。●休憩時間には、日かげで休む。 	<p>事故やケガに 気をつけて</p>  <p>Point</p> <ul style="list-style-type: none">●ルールを守り行動する。●遊泳禁止・立入禁止の場所には、絶対に近づかない。 
--	--	---	--

夏休みは
受診・治療
のチャンスです！



4月から続いている健康診断で、受診の必要がある人には、各自に受診勧告書を渡しています。

医療機関で指示をもらった場合や治療を受けた場合は、受診報告書に記入してもらって、保健室まで提出してください。

熱中症対策

梅雨が明け、熱中症が増えてくる時期です。運動部の人はもちろんですが、屋内や運動をしていなくても熱中症になることはあります。生活習慣の乱れからも起こりやすくなるので、食事・睡眠はしっかりとるようにしましょう。

熱中症とは

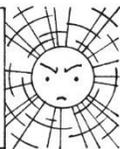
人間は体温調節機能を持っています。高い気温や湿度、スポーツなどによって体温が上昇すると、皮膚血管を広げたり、汗をかいたりして、異常な体温上昇を抑え、体温を一定範囲に保とうとします。しかし、熱の産生と放散のバランスが崩れると脱水症状や塩分の欠乏、高体温を引き起こし、体温調節機能自体が破たんしてしまう障害が生じます。これが熱中症です。

熱中症

になりやすい条件は？

環境

- ・急に気温が上がる
- ・温度や湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風が弱い



- ・暑さに慣れていない
- ・体調がよくない (病気、睡眠不足等)
- ・肥満気味

体の状態

このような症状があれば…



めまい、立ちくらみがある

筋肉のこむら返りがある(痛い)

汗がふいてもふいても出てくる

重症度 I度

⇒ 水分・塩分を補給しましょう

頭ががんがんする(頭痛)

吐き気がする・吐く

からだがだるい(倦怠感)

重症度 II度

⇒

足を高くして休みましょう
水分・塩分を摂りましょう

自分で水分・塩分を摂れなければ
すぐに病院へ

意識がない

体がひきつける(痙攣)

呼びかけに対し返事がおかしい

真直ぐに歩けない・走れない

高い体温である

重症度 III度

⇒

水や氷で冷やしましょう

首、脇の下、足の付け根など

すぐに救急隊を要請する

夏バテ しない 生活術

食事は量より質



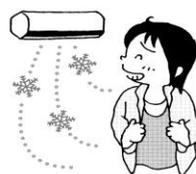
こまめに水分補給



上手に汗をかく



衣服の調節



雷に注意

●外で雷が鳴ったとき、皆さんはどうしますか？

「木の下に隠れる」と答えた人はいませんか？それは危ないので、絶対やめてください。落雷による死亡原因でもっとも多いのは広く開けた場所に立っていたとき。その次に多いのは、木の下で雨宿りをしていたときで、この2つの場合が全落雷死の半数以上を占めています。雷は高い所に落ちる傾向があるため、木など高いものからは4m以上離れた安全な場所に避難しましょう。例えば、鉄筋コンクリートの建物、自動車、バス、電車の中に避難することをおすすめします。もし万が一逃げ込む場所がないときは、両足を揃えて膝を十分に折って上半身は前かがみになり、両手の親指で耳の穴を塞ぎ鼓膜が爆風で破れるのを予防し、残りの指で頭を抱え下げて、雷雨の通過を待ちましょう。地面に横ばいになるのは、近くの地面への落雷電流により放電し、心停止してしまう危険性があるため、絶対にやめましょう。



水難事故

●川や海で溺れそうになったとき、もしくは溺れている人がいたとき、皆さんはどうしますか？

もし、溺れてしまったときは「浮いて待つ」ということが大切です。ただ「浮いて待つ」のではなく、「背浮き」で待ち



ましょう。「背浮き」の方法のコツは、①顎をあげる ②耳まで水をつける ③お腹を突き出して身体を反らせる ④足を開き、手を広げて大の字になる ⑤全身の力を抜く ⑥服や靴は脱がない ことです。

溺れている人がいたときは、ランドセルや靴、ペットボトル、クーラーボックスなどを投げてあげてください。投げる前に相手にこれから投げることを伝え、下から投げて身体に当たらないようにしてあげましょう。投げるものがないときは、竹等の長いものを見つけたり、衣服をつなぎ合わせてロープを作りましょう。絶対にしてはいけないことは、飛び込んで助けることです。消防隊や警察が来るまで、声をかけ続け、出来る限りの救助をして待ちましょう。