

保健通信

平成30年9月3日(月)
上津役中学校 保健室

2学期のSTARTです!!

長い夏休みが終わりました。みなさんは、どんな夏休みを過ごしましたか？
9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。また、夏休みとはちがった生活が始まります。生活リズムを整えて、体調をくずさないよう気を付けて過ごしましょう。

まだまだ注意!!

熱中症

① 熱中症を引き起こす要因

| 環境 | からだ | 行動 |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 気温が高い 湿度が高い 風が弱い | <ul style="list-style-type: none"> 睡眠不足 下痢をしている (脱水になりやすい) 朝食を食べていない | <ul style="list-style-type: none"> 激しい運動 長時間の運動 水分補給が「できない」状況 |

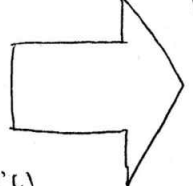
② 熱症中の危険信号

- 高い体温
- ズキンズキンとする頭痛
- めまい、吐き気
- 赤い、熱い皮膚



③ 予防方法!!

- 水分・塩分補給
- ずいぶん涼しい服装
- 日かげを利用 帽子の使用



水分補給のポイント

- ☆ こまめに水分補給
- ☆ のどがかわく前に飲もう
- ☆ スポーツドリンクなどで塩分補給を
- ☆ 1日あたり1.2Lの水分補給を!!



- 呼吸がけに反応しない
- 足がふる
- 手足のしびれ



体育大会の練習がはじまります

『運動する!!』その前に.....



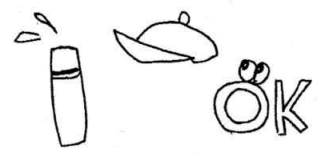
前日の夜は
しっかり眠りましたか?



朝食は
食べましたか?



つめは短く
切りましたか?



帽子、水とうなど
準備は大丈夫ですか?

9月9日は...

救急の日
(きゅうきゅう)



救急とは、急病やけがの応急手当てをすることです。
大きな病気やけがだけでなく、すり傷や切り傷の手当ても「救急」の仲間です。
まず、自分がけがをしたときの応急手当てをしっかりと覚えて、実行できるようにしておきましょう。

応急手当て + 自分でしよう

| | | |
|-------------|---|--|
| すり傷 切り傷 | 水道水で傷口をあらいましょう!! 傷口についた砂やばい菌を洗い流します。 | |
| 血が 出ている | 傷口にハンカチを当て、つよくおさえる!! 出血を止める。 | |
| くじいた つま指 | 水や氷で冷やしましょう!! 痛みをおさえ、腫れを少なくします。 “ ” | |