

保健だより 7月号



徳島北高校 令和元年7月9日

期末考査も終わり、もうすぐ夏休み。と、その前に球技大会や講演会など各種行事がたくさんあります。7月は梅雨が明け、急に暑くなってくる時期でもあります。しっかりと熱中症予防をして、元気に楽しく過ごしましょう。

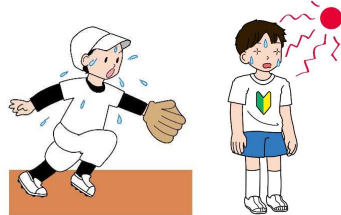
●●●○○●● 熱中症に気をつけよう！ ○●○○●●●

参考：日本学校保健研修社「健」2019年7月号、2018年7月号

★正しいのはどっち？

Q1：どっちが危険？

- ① 暑い中、毎日運動している人
- ② 暑い日に急に運動を始めた人



Q2：たくさん汗をかいた時には？

- ① お茶や水を飲む
- ② 塩分を含むスポーツドリンクを飲む

Q3：水分をとれない時は？

- ① 少しでもいいので、なんとか飲ませる
- ② 無理に飲ませない



Q4：冷やし方は？

- ① 両わきの下・首筋・足の付け根を冷やす
- ② おでこをジェルタイプのシートで冷やす



Q5：救急搬送が必要なのは？

- ① 意識がはっきりしない時
- ② 水が飲めない時

*** 熱中症 こんな日、こんな人は要注意！ ***

起こりやすい日

- ▶ 気温が高い
- ▶ 湿度が高い
- ▶ 風が弱い







起こりやすい人

- ▶ 暑さに慣れていない人
- ▶ 体力のない人
- ▶ 体調の悪い人
- ▶ 睡眠不足の人



*** “FIRE” で熱中症の予防・対処をしよう！ ***

参考：少年写真新聞社「高校保健ニュース」第658号

<p>Fluid (水分の摂取)</p>  <p>運動中には塩分も併せてとりましょう。</p>	<p>Icing (体の冷却、涼しい場所へ)</p>  <p>太い血管が通る首や脇の下などを冷やす</p> <p>可能なら、冷房の効いた部屋に移動して休みましょう。</p>
<p>Rest (安静)</p>  <p>症状が回復してきても、しばらくは安静にしましょう。</p>	<p>Emergency (緊急事態の認識、119番通報)</p> <p>9'</p>  <p>意識がない、症状がよくならないなどの緊急事態は救急車を呼ぶこと！</p>

ほっと一息。相談室より

みなさんこんにちは。梅雨入りがはっきりしなかった今年ですが、梅雨らしいじめじめした天気が続いていますね。みなさんは期末考査もようやく終わり、テストのストレスからはとりあえず解放された感じでしょうか？

こんな天気を逆手にとって雨音に耳を澄ましてみたり、普段読んでいない本を読んできたり、みたかったドラマや映画を鑑賞したりしてリフレッシュしてみてくださいね。

7月16日(火)はカウンセラー来校日です。すっきりした気持ちで夏休みに入りたい人、予約受付中です。申込要領及び用紙は、教室、保健室前、教育相談室前にありますのでご利用ください。