

ほけんだより 7月

唐津青翔高校
保健室

もうすぐ夏休み。7月までみなさん良く頑張りましたね。気温・湿度が高い日が続いており、熱中症が心配される一方、コロナ感染もまだまだ心配です。夏休み期間中は暑い夏を健康で元気に、そして安全に過ごしてほしいと思います。



熱中症の症状

- ・めまい、立ちくらみ
- ・筋肉痛・こむら返り
- ・汗がふいてもふいても出てくる
- ・頭痛・頭がガンガンする
- ・吐き気がする・吐く
- ・体がだるい
- ・意識障害・けいれん

熱中症 応急処置は『FIRE』で!

F Fluid…水分補給

液体（水+塩分）の経口摂取または点滴。意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。意識がもうろうとしていれば、できるだけ早く点滴を行う



I Ice…冷却

衣服をゆるめる。ホースを使って全身に水をかけたり、ぬれタオルを体にあてて風を送って冷やす。可能であれば氷水に全身をつける



R Rest…安静

運動の休止。涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる。足を高く上げた状態で寝かせる



E Emergency…119番通報

119番通報（救急車の手配）。意識状態・体温をチェックし、現場の状況や気温、運動の強度・時間などの情報を救急隊員に提供



清涼飲料水の飲み過ぎに注意！

のどが渇く季節ですね。また、熱中症予防のためにも水分をたくさんとることが多いと思います。そのような中、清涼飲料水を飲み過ぎていませんか？

〈清涼飲料水を飲み過ぎると…〉

●砂糖のとり過ぎになる



冷たいと甘さを感じにくくなりますが、実は砂糖がたくさんふくまれています。

●ビタミンB₁をたくさん消費してしまう



ビタミンB₁が足りなくなると、集中力がなくなったり手足がしびれたりします。

●むし歯の原因になる



ミュータンス菌が砂糖（糖分）をエサにして作る酸により、むし歯になります。

感染症対策をしましょう☆

再び新型コロナウイルス感染者が増えてきました。対策の基本は「手洗い」や「マスク着用を含む咳エチケット」です。夏休み中も気をつけて行動しましょう！！

健康診断で

治療勧告のおたより

をもらった人へ

勉強でもスポーツでも、自己管理ができなければ

いい結果は出せません。自由に使える時間が増える夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。

治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。



SNS、便利だけれど…

便利でいろいろな人とつながれるSNS。「みんな、フツーに使っているから大丈夫」と思っていないか？ ネットで知り合った人の年齢や性別が嘘だったり、何気なくアップした写真から住まいを特定されてしまったりした事例が多く発生しています。また、軽い気持ちでSNS上で発言したことが拡散され、大変なことになってしまう可能性もあります。書き込みをしたり、写真をアップしたりする前に、本当に大丈夫なのか、よく考えることが大切です。

