

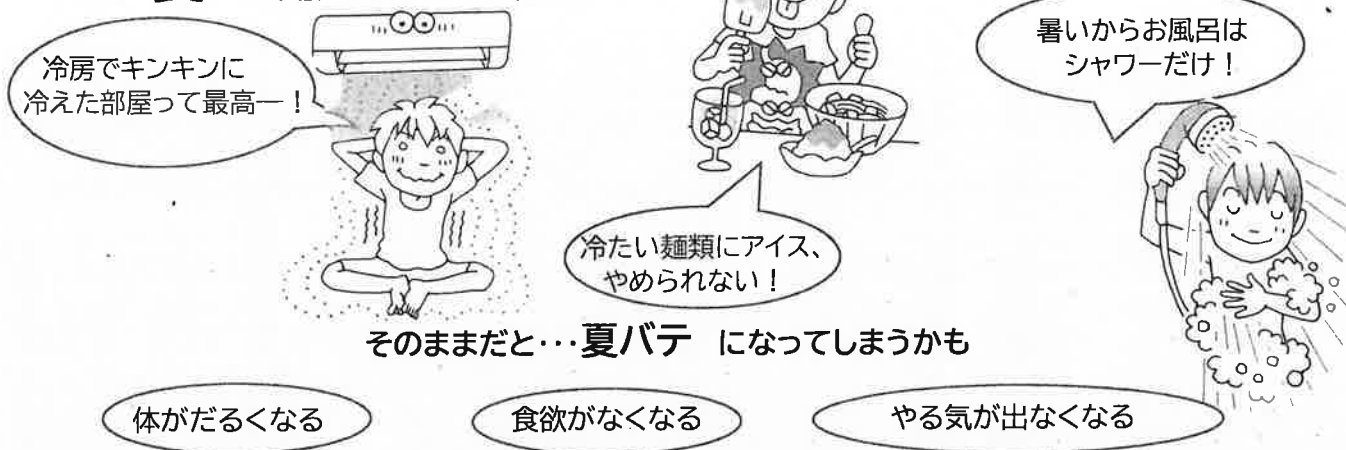
(保健だより)

ちゅうちゅむすび

令和4年7月20日
NO.5 夏休み号
石巻中学校 保健室

いよいよ、夏休みが始まります。夏休みが充実したものになるように、しっかり計画を立てて、悔いの残らないようにしましょう。




その夏の過ごし方 大丈夫??



そのままだと…夏バテ になってしまうかも

- 体がだるくなる
- 食欲がなくなる
- やる気が出なくなる

元気に過ごすためのアドバイス

<p>冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。 室温は28℃くらいを目安にしてね。</p> 	<p>冷たいものとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意です。温野菜や汁物をプラスしてみましょう。</p> 	<p>昼間に冷房で冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょう。リックスできてよく眠れます。</p> 
---	---	--

SNSの『ルール違反』大丈夫?

スマホを使う時間が増える夏休み。ルール違反をしていないか、自分自身でチェックしてみましょう。

- 悪口や差別的な内容は書かない
- 暴力的な言葉は使わない
- 知り合いのアドレスや個人情報を書かない
- 雑誌や書籍の写真・イラストの無断使用はしない
- 他人の書き込みを“あおる”ようなことはしない
- 根拠のない『うわさ話』をしない
- 人が写っている写真や動画を無断でアップロードしない



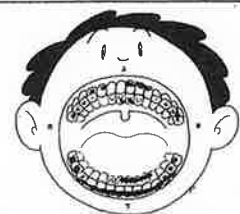
気軽な気持ちで書き込むとトラブルが起こったり、大変な事件に発展するケースもあります!
他人事ではありませんよ!



保健室に体調を崩して来室した人の中に、誘惑に負けてYouTubeを夜中の1時まで見ていたとか、12時まででゲームをしていましたという人がいました。いいのでしょうか?各家庭のルールはどうなっていますか?使う時間を決め、ルールを守って使いましょう。寝る直前の使用は避けましょう。

保健室からお願い

- ★時間に余裕のある夏休みを利用して歯科受診・眼科受診等してください。
- ★“夏休みプラークチェック”があります。毎日の歯みがきの振り返りをします。
『歯垢染め出し剤』を使って磨き残しをチェックします。赤く染まったところは、磨き残しのあるところです。プリントに汚れの残っているところを赤色鉛筆で塗り、歯ブラシをつかって、しっかりよごれをおとしましょう。失くさないようにしてください。



コロナ感染防止 × 熱中症予防

コロナウイルスも怖いが熱中症も怖い!!



新型コロナウイルスが流行し始めてから2年半が経ちました。基本的な感染対策も、新しい生活習慣として身につけていますね。コロナウイルスの感染症対策も継続しなくてはならない中、熱中症の季節がやってきました。新型コロナウイルスも恐ろしい感染症ですが、実は、みなさんくらいの年齢の人々にとっては、熱中症の方が危険性の高い病気だと言えます。現在、日本国内における20歳未満の新型コロナウイルスによる死亡者数は数名ですが、熱中症では毎年死亡者が出ています。

6月28日豊橋市で畑作業をしていた男性(83歳)が熱中症で死亡したというニュースを耳にしたと思います。県内で消防に搬送された人で熱中症による死亡者は今年初めてです。

愛知県における熱中症(疑いを含む)による救急搬送者数(R4)

4月 21人 (男 10人・女 11人)
5月 149人 (男 93人・女 56人)
6月 469人 (男 300人・女 169人)



すごい勢いで熱中症患者が増えていますね。では、どうしたらよいのでしょうか?!

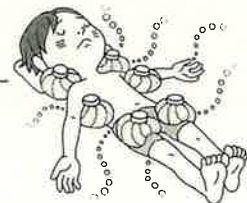
熱中症が疑われる場合にはすばやい対処が重要です!!



【熱中症の症状】
めまい・立ちくらみ・頭痛
手足のしびれ
気持ちが悪い・吐き気
体がだるい・ぐったりする
けいれん・体が熱い

こんな症状が
現れたら!

【涼しい場所へ】
冷房が効いている室内や風通しのよい日陰へ避難
【体を冷やす】
衣服をゆるめて、首の周り、脇の下、足の付け根などを冷やす
【水分補給】
水分・塩分・経口補水液などを補給する



コロナ禍における熱中症予防

【マスクを外すタイミング】

運動時や、登下校で屋外にいるときは、特に熱中症のリスクが高いため、マスクをはずすようにしましょう。マスクをつけている場面で、暑い・苦しい・ボーっとすると思ったら、人混みから離れて、マスクをはずして休憩してください。

【健康観察】

日々の体温測定、健康観察は新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を防ぐうえでも大切です。毎日健康観察を行い、体調が悪いと感じたときは、無理をせず自宅でゆっくり休むようにしましょう。

その他、基本的な熱中症予防

【こまめに水分補給する】

- ・のどが渇く前に水分補給(1日あたり1.2Lが目安)
- ・起床時や、入浴時にも水分補給
- ・大量に汗をかいたあとの塩分補給も忘れずに

【衣服】

- ・吸汗、速乾素材や通気性のよいもの、ゆったりしたものを着用する

【暑さを避ける】室外

- ・炎天下や高温多湿の場での作業や運動は避ける
- ・日傘や帽子の着用、日陰を歩く(帽子は時々はずして汗の蒸発を促す)
- ・こまめな休憩をとる

【暑さを避ける】室内

- ・冷房や扇風機で温度を調節、風通しをよくする
- ・遮光(直射日光が部屋に入らないように)する
ブラインドやすだれの利用
- ・室温をこまめに確認する

【生活習慣】

- ・3食(朝食・昼食・夕食)をしっかり食べ、夜は早寝、朝は早起きをして十分な休憩をとる

