



令和6年7月10日
桑名北高校保健室

No. 4

暑い日が続いたり、湿度の高い日が続いたりすると、体がだるい、食欲も出なくてなかなか眠れない、というようなことはありませんか？だからといってそのままにしていると生活習慣が乱れて夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど、一つでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。

友だちが…
チームメイトが…

熱中症

で倒れたら？3つのポイント

気温がさらに高くなるこれからの季節、特に注意してほしいのが**熱中症**。部活動や外出など、夏休みは熱中症の起こりやすい場面が増えることでしょう。予防が第一ですが、今回は「熱中症かな？」と思うようなサインがあった時に、行ってほしい応急処置を紹介します。

1

まずは涼しい場所へ

冷房の効いた室内や、風通しの良い日陰などへ移動し、横に寝かせます。

3

水分・塩分を補給する

意識がはっきりしている場合は、**冷たい飲み物**（できれば**スポーツドリンク**）を自分で飲ませます。

ただし、こんな時は無理に水分をとらない

- ・ 吐き気や嘔吐がある
- ・ 呼びかけに対する反応がおかしい
- ・ 呼びかけに反応しない

★意識がない場合や水分補給ができない場合はすぐに**救急車**を呼びましょう。

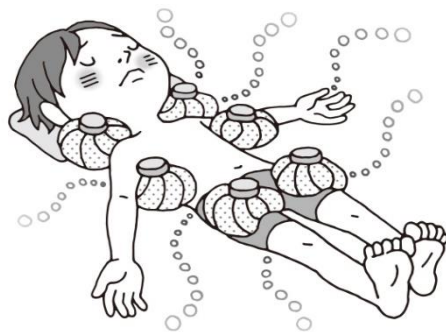
2

できるだけ早く冷却を開始

いち早く体を冷却することが大事。**衣服をゆるめて、氷のうや保冷剤**などで体を冷やします。

★露出した肌に水道の蛇口にホースをつなぎ、水をかけ続けてうちわや扇子などで風を送るのも効果的！

熱中症の時にはここを冷やそう！



熱中症 が起こるのは炎天下 だけじゃない！

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

対策の基本はこまめな水分補給。

朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



さぶーん 夏も湯船に浸ろう

暑い日はシャワーだけで済ませがちですが、夏を元気に過ごすためにも湯船に浸かるのがオススメです。

38～40度のお湯に
10～15分ほど
浸かるのが◎

疲れが取れる

湯船に浸かると血管が広がって血行が良くなり、体にたまっていた老廃物などが排出されると同時に、酸素や栄養素が全身に行き渡ります。夏は体力の消耗が激しい分、しっかり疲れを取りましょう。



よく眠れる

眠気は体温が下がることで起こります。湯船に浸かると体温が上がりますが、その後は広がった血管から熱が放出され、1～2時間かけて体温が下がっていき眠くなります。熱中症も夏バテも予防の基本は睡眠。夜の入浴で質の良い睡眠を。



夏休み中に 治療 しよう

1学期に行いました健康診断の結果をお返ししています。治療勧告書や欠席して健診を受けていない人など、お知らせをもらった人はこの時間のある夏休み中にぜひ受診しましょう。

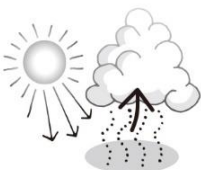
妊娠SOSみえ 妊娠レスキューダイヤル(090-1478-2409) と 知りたい！ココロとカラダのQ&Aのカードを配ります。

どうしよう…妊娠したかも。生理がこない、誰にも相談できない…という悩みの相談先の紹介です。保健室もちろん相談にのります。夏休み中や学校に相談しにくい場合はぜひ活用してほしいです。他の内容の相談窓口も幾つか載っていますので、必要な時は一人で抱えずに相談してください。

もくもくと大きな雲があったら

夏

の空でよく見る、もくもくと大きな雲。これは「積乱雲」です。入道雲とも言われます。夏の暑い日差しで地面が温められ、湿った空気が勢いよく空に上って雲になるので、上に向かって大きく成長します。



気持ちの良い青空と白い雲に、さんさんと輝く太陽。夏らしくさわやかなイメージがありますが、

この積乱雲は、30分から1時間

の短時間に狭い範囲で、雷を落とし、激しい雨を降らせます。「ゲリラ豪雨」と言われる激しい雷雨を数時間降らせるなど災害につながることも。

急に気温が下がる、風が強くなる、小さく雷の音ができるなどは発達した積乱雲が近くにあるサイン。川や木のそばなど危険な場所から離れ、頑丈な建物の中に避難しましょう。



被害者にも加害者にもならないために

SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散しただけなのに、訴えられた。

簡単な作業で10万円。高校生でもOK！と言われて引き受けた「闇バイト」だった。気づかないうちに、犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にものってもらっていたら個人情報を持定され、「ばらされたくなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

夏休みは自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。

困ったときは迷わず大人に相談を。



健康な夏を過ごしてね。



熱中症の予防



睡眠をしっかり取る。



栄養バランスの良い食事をとる。



軽い運動をする。



こまめに水分補給。



明るい色のゆったりした服を着る。



帽子をかぶる。



塩分をとる。