

ほけんだより7月

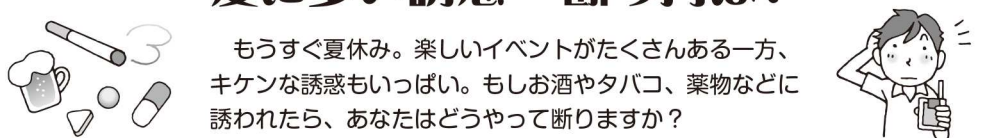
平成30年7月20日
島本町立第一中学校
保健室

7月に入り、昼夜を通して暑い日が続いています。熱中症関連の報道も、耳にしない日はなく、気をつけていても、熱中症になってしまうケースも少なくありません。水分補給などの対策をすると共に、少しでも体調が悪いと感じたら、早めに体を休ませるようにしましょう。

いよいよ待ちに待った夏休みのスタートです。大きなけがや病気なく、一人ひとりが有意義な時間を過ごすことができるよう、健康で安全な生活を心がけましょう！

夏に多い誘惑…断り方は？

もうすぐ夏休み。楽しいイベントがたくさんある一方、キケンな誘惑もいっぱい。もしお酒やタバコ、薬物などに誘われたら、あなたは 어떻게断りますか？

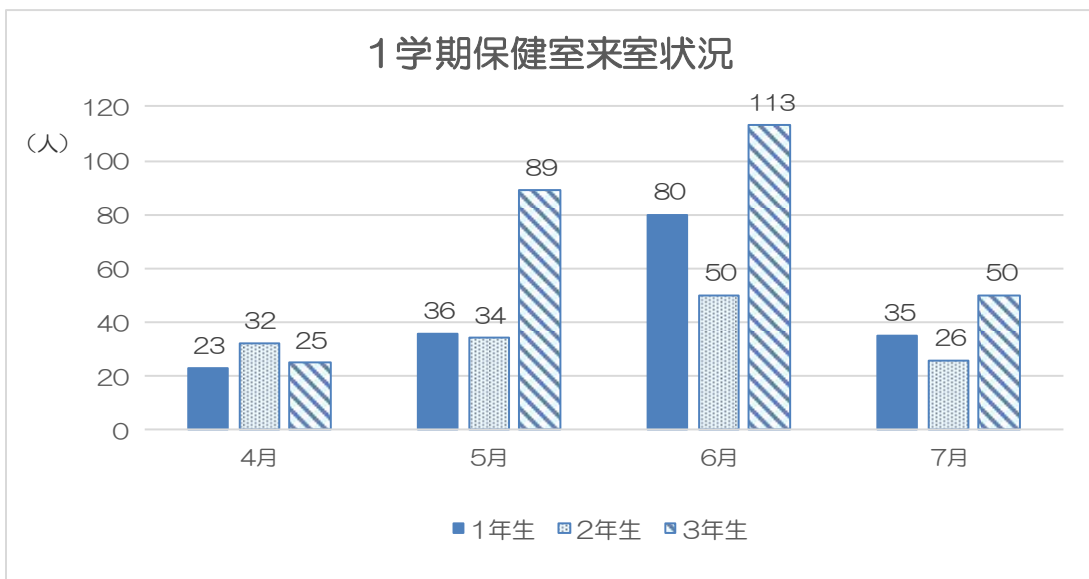


大切にしているものを理由に断る	特定の人物を出して断る	なぜやらないか理由を述べて断る
「部活動で大切な試合を控えているから」「目指してる学校があつて大事な時期なんだ」など	「親に心配をかけたくないから」「先生と約束しているから」など	「飲酒・喫煙開始年齢が低いほど依存症になりやすいから」など

きちんと断ることが大切。本当の友だちなら、断ってもきっとわかってくれるはずです。

～1学期の来室状況～ (4月6日～7月13日)

保健室の来室人数 のべ 593人



～再確認！！熱中症の対応～

これ、何の数字？
数字で見ると熱中症

Q1 26,702人
2017年7月中に熱中症で救急搬送された人数（全国）。1日あたり約860人、搬送されたこととなります。

Q2 9,646人
Q1の中で、入院治療が必要になった人の数。

Q3 31人
Q1の中で、初診で死亡が確認された人の数。



熱中症対策をしっかり行い、周りの友だちにも気を配って声をかけてあげてください。みんなでこの数字を少しでもゼロに近づけましょう。

参考：消防庁「平成29年7月の熱中症による救急搬送状況」

熱中症

おこりやすい日

- ▶ 気温が高い
- ▶ 湿度が高い
- ▶ 風が弱い

おこりやすい人

- ▶ 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

夏休み中の部活動は、いつもより長時間の活動が続きます。睡眠不足や疲れ、かぜなどの体調不良は熱中症の危険性を一気に高めます。体調の悪い日には無理をしないこと！

熱中症は、できるだけ早い段階で対応することがとても重要です。

熱中症 どうすれば防げる？

☑ こまめな水分補給

のどがかわいていなくても飲む



☑ 30分に1回休憩

体温を下げるために休む



☑ 服装に気をつける

薄着で風通しのよいものを。帽子も大切



熱中症かな？



と思ったら

涼しい場所で休みます



からだを冷やします



- ★冷やすのは首・わきの下・足のつけ根
- ★水をかけてうちわであおいでもよい

スポーツドリンクを飲みます



- ★水分と塩分の補給が大事
- ★水分補給ができない時や、回復しない時は、病院へ