

いよいよ夏休みが始まります。皆さんは、どんな計画を立てていますか。健康・安全に気を付けて、有意義な夏休みを過ごしてください。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。

夏休みは治療のチャンス



\* 検査や治療が終わったら、「受診報告書」を担当の先生に提出してください。紙をなくしてしまった人、新しいメガネやコンタクトレンズを使い始めた人は、保健室まで連絡をお願いします。

## 夏バテを防ぎ、充実した夏休みにするために

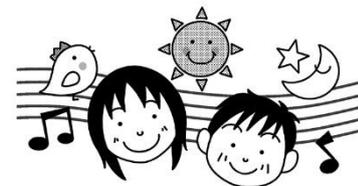
### しっかり睡眠



### しっかり水分補給



### 生活リズムをくずさない



### 冷やし過ぎない



### ぬるくていいので 湯船につかる



### 食事は栄養パーフェクトで



## 選挙は18歳でも、飲酒は20歳から

**20** 歳未満の飲酒は約100年前の法律「未成年者飲酒禁止法」で禁止されています。例えば選挙権が18歳に引き下げられても「飲酒は20歳から」はずっと変わりません。なぜなら20歳未満の飲酒に悪影響があるのは100年経っても変わらないから。

どんな悪影響があるの？

- ・脳細胞が壊され記憶力、判断力、意欲の低下が起こる
- ・急性アルコール中毒になりやすい
- ・アルコール依存症になりやすい
- ・肝臓や膵臓に障害を引き起こすことがある
- ・二次性徴に悪影響を及ぼし、インポテンツや無月経になることがある

見た目は大人でも、高校生の脳も内臓もまだ未熟。100年経ってもやっぱり同じ。



梅雨が明けると、いよいよ夏本番。気温とともに熱中症のリスクも急上昇します。正しく知って、熱中症から身を守りましょう！

# 熱中症の予防から対応まで

正しいのはどっち？

## 部活での水分補給は

- ① 運動を始めたら、こまめに水分補給
- ② 始まる前に水分補給。途中もこまめに水分補給

軽い脱水ではどの渴きを感じません。水分は不足する前に補給しましょう。「運動の前」にも水分補給を。答えは②。



30分に1回は休憩を

## たくさん汗をかいた時には

- ① お茶や水を飲む
- ② 塩分をふくむスポーツドリンクを飲む

上がりすぎた体温は、汗の蒸発で下がります。多量の汗をかくと体に必要な水分と塩分が失われるので塩分補給も大切。答えは②。



塩分量は0.1~0.2%

## 水分をとれない時は

- ① 無理に飲ませない
- ② 少しでもいいので、なんとか飲ませる

意識障害がある時に無理に飲ませると、気道に入る危険があります。吐き気で飲めない時は、胃腸の動きが鈍っています。答えは①。



すぐに病院へ搬送

## 冷やし方は

- ① 両側のわきの下・首筋・足のつけ根を冷やす
- ② おでこをジェルタイプのシートで冷やす

わきの下・首・足のつけ根には太い血管があります。ここで冷やされた血液が体内に戻ると、体温が下がります。答えは①。熱中症にはジェルシートの効果はありません。

ぬれタオルを当て、うちわであおぐ方法も

### 予防する

### 対応する

## 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

暑さに慣れると3~4日で汗を上手にかき、3~4週間でむだに塩分を出さなくなります。答えは②。暑さに慣れないうちは熱中症に注意。



どちらも無理は禁物！

## 炎天下での服装は

- ① 襟元までピッタリフィットした黒系の服
- ② 黒系でなく、通気性のいいゆったりした服

ゆったりした服で体の表面に風を通し、熱と汗を早く逃がしましょう。黒系の服は放射熱を吸収しやすいので避けます。答えは②。



炎天下では帽子を

## こむら返りが起こったら

- ① 足の使いすぎなので、少し休んだら運動開始
- ② 熱中症かもしれないので、涼しい場所で水分補給

筋肉に水分や塩分が不足して起こる、痛みのあるけいれんがこむら返りです。熱中症を疑い、対応します。答えは②。



手足のしびれ・立ちくらみ・気分が悪いときも要注意

## 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

答えは①と②。どちらも救急搬送が必要と判断するポイントです。処置しても症状が改善しない時も救急搬送が必要です。



絶対1人にしない！

## 熱中症の症状は？

### 重症度Ⅰ度

手足がしびれる 気分が悪い  
めまい・立ちくらみがある  
こむら返りがある

### 重症度Ⅱ度

頭痛がする 体がだるい  
吐き気・嘔吐  
意識がもうろうとする

### 重症度Ⅲ度

意識がない けいれんする  
返答がおかしい 体が熱い  
まっすぐ歩けない・走れない

涼しい場所で水分・塩分を補給し、衣服を緩めて体を冷やしましょう。それでも良くならない場合、重症度Ⅲ度の症状が見られたら救急搬送を。



## ☆救急法講習会を行いました☆

6月20日に、体育館で1年生対象の救急法講習会が開催されました。鬼北消防署と鬼北消防団の方々に御指導いただきながら、意識・呼吸の確認、胸骨圧迫、AEDの使い方等の実習に真剣に取り組みました。今回学んだことを忘れず、倒れた人を見かけたら、勇気を持って行動しましょう！



## AEDがある場所を確認しておこう



生産食品科教棟1階



本館教職員出入口横



体育館正面玄関