

保健だより No. 4

令和3年7月12日

岡山市立芳泉中学校 保健室

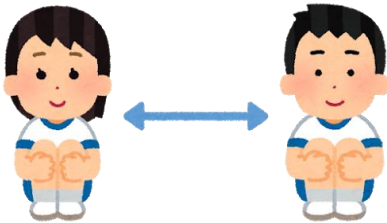


梅雨が明けたらいよいよ夏本番です！ 7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみたりするのも、いいかもしれませんね。もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね。

熱中症の予防は「三つのとる」

例年通り、「暑さを避ける」、「こまめな水分補給」、「3食しっかり食べる」などの対策をしたうえで、今年ならではの対策“三つのとる”を意識して、熱中症対策を行いましょう。

熱中症は、適切な予防をすれば、防ぐことができます！



距離をとる

- 人と十分な距離（2m以上）をとるよう気を付けましょう。

マスクをとる

- 息苦しいと感じたときには、マスクを外すようにしましょう。
- マスクを外した際は、会話を控えましょう。

水分をとる

- のどが渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう。
- 大量に汗をかいたときは、プラスの塩分も忘れずに。

熱中症 症状別重症度

I度

めまいや立ちくらみ
こむら返り
手足のしびれ など

涼しいところで休ませ、
水分・塩分を
補給する

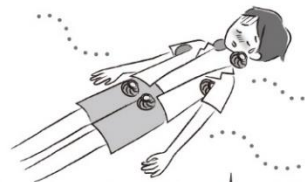


一番多いのは、I度とII度の熱中症です。応急処置ができるようにしておきましょう。

II度

吐き気
体がぐったりする
力が入らない など

衣服をゆるめ、
氷のうなどで
体を冷やす



III度

全身のけいれん
呼びかけへの反応がおかしい
まっすぐ歩けない など

すぐに
救急車を呼ぶ



熱中症に気をつけて



その夏の過ごし方 大丈夫？

キンキンに
冷えた部屋
って最高！



冷房で冷えた部屋に長時間いると・・・

冷え過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℃くらいを目安にしましょう。

冷たいものばかり食べていると・・・

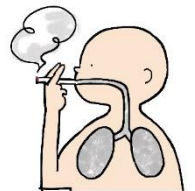
冷たいものとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので、要注意です。温野菜や汁物をプラスしてみましょう。



冷たいジュース
にアイス・・・
やめられない！

多くの有害物質を含むタバコ

タバコの煙に含まれる有害物質の中で、多くの割合を占める「タール」「ニコチン」「一酸化炭素」は、全身に悪影響を及ぼします。



タバコによる主な悪影響

- **タバコを原因とする病気になりやすくなる**
がん、循環器疾患、呼吸器疾患、歯周病など
- **脳の働きが低下する**
タバコを吸った後は、脳が酸欠状態になり、思考力や集中力が落ちてしまい、勉強にも悪影響を及ぼす場合があります。
- **美容に影響が出る**
タバコ1本につき、レモン半個分のビタミンCが失われます。

「ニコチン」は依存症を引き起こすので、一度喫煙を始めると簡単にやめられないことが明らかになっています。気軽にタバコを試さないようにしましょう。

もし誘われても、
断る勇気を持とう！



SNSの「ルール違反」していない？

スマホを使う時間が増える夏休み。トラブルに巻き込まれないために、ルール違反をしていないか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。
- 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こむと
トラブルが起こったり、
大変な事件に発展する
ケースも！

