



皆さん、蒸し暑い日が続き、いよいよ夏休みに突入です！今年も猛暑が予想されますので、基本的な生活習慣を確立して、体調の基礎を整えておくことが大切です。食事や睡眠が足りないと、熱中症で救急搬送・・・なんてことも!!! そうならないように、体調を考えながら過ごしましょうね。

夏休みに皆さんに気を付けてほしいことを以下にまとめました。知識として、ぜひ身に付けてください！

## 熱中症の分類と対処

	症状	対処	医療機関への受診
軽度	めまい 新くみかた	涼しい場所へ 水分をば、安静にする	改善すれば 受診不要
中度	頭痛、吐き気 だるいなど	涼しい場所へ 体を冷やし、安静にする 水分、塩分補給	水分や塩分をとれば 場合は受診する。
重度	意識障害 けいふなど	涼しい場所へ 身体を冷やす	すぐに救急車を呼ぶ



汗をかいた後は、塩分をとるスポーツドリンクがオススメ！  
ただし、糖分がたくさん入っている。普段飲みには向いていません!!  
普段は水かお茶で水分を補給するのが理想的☆

※ 身体を冷やすには、保冷剤をおきの下や足のつけ根に置いて、  
汗をかいた後の風にあたるのがよいそうです。水をかいたのは、身体が冷えずきるのでダメです!

## 予防!

### 熱中症を防ぐ方法

食事・とくに朝食は  
しっかりとる!  
Good Morning ☆  
☆ 朝食のイラスト ☆

早寝・早起き ♪♪  
規則正しい生活リズム  
HIRU ☆  
ASA ☆ YORU ☆  
朝・昼・夜のイラスト

汗をかいたら ♪♪  
水分補給を忘れずに  
運動中は水を...  
運動後はスポーツドリンクがお勧めです →

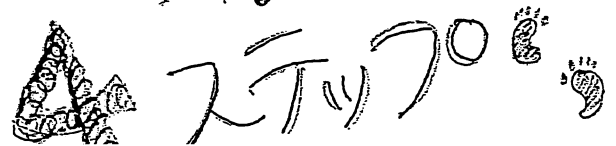
疲れたら...  
無理せずに休むこと  
フニャー  
イラスト: 疲れた少年

first step

second step

third step

fourth step

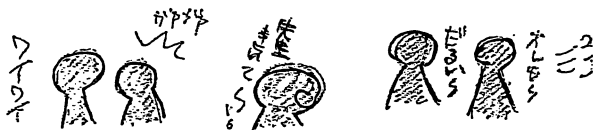


確認!!

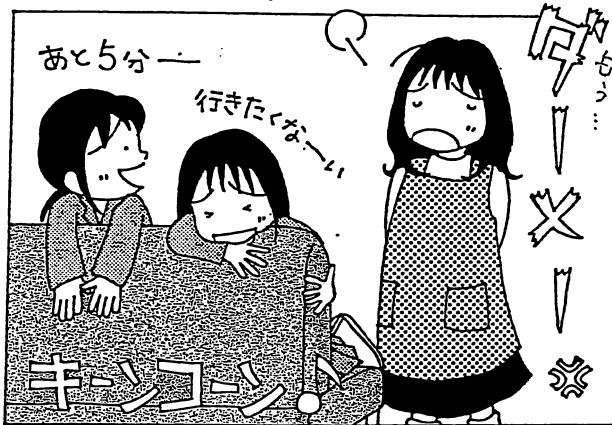
# 保健室利用のルール



## 保健室+満員御礼!?



- ①. 飲食禁止です。
- ②. 入退室時、物品を使用する時は必ず一声かけます。
- ③. 休む時は、授業の先生にお知らせすること。
- ④. 応急処置をする場所です。継続的な処置はしません。
- ⑤. 内服薬は出せません。自分の薬を持参して下さい。
- ⑥. 保健室内では、静かに過ごしましょう。



## 保健室からのお願い〜 各家庭と一緒に読んでね

- ・学校生活、登下校、各活動だけが元、医療機関を受診した場合、スポーツ振興センターの給付対象となります。担任または養護教諭にお知らせ下さい。
- ・保健室では着替え等には用意していません。自己管理でお願いします。
- ・保健室は、常に緊急時態に備える必要があります。
- ・待ち合せや時間つぶしに使用するのはやめて下さい。

# ※正しく利用し、体調が悪い人が回復できる保健室にしましょう※

保護者の方へ

いつもお世話になっております。夏休みを前に、生徒が頻繁に保健室に足を運んでくれて、賑やかな毎日です。一方、暑さについていけず体調を崩す生徒もおり、これからの猛暑を前に、体調不良者が増えないことを日々願うばかりです。

夏休みは生徒にとって、普段より時間に余裕ができる時です。健康診断の結果で受診勧告を受け取り、まだ受診していないお子さんのいるご家庭は、夏休み中の受診を検討してください。受診勧告がきているかわからない!という親御さんは、「検診の受診勧告きた?」と、確認をしてください。また、これを機に、普段ゆっくりできない話も、ご家庭でできたらいいなと思います。

