

7月に入り、本格的な夏がスタートしました。みなさんは「梅雨明け10日」という言葉を聞いた事がありますか？梅雨が明けた後の約10日間は、晴れの日が続く事を表しています。急に暑くなるので、体を徐々に慣らして楽しい夏休みを迎えましょう。

～熱中症に気を付けて 夏を元気に過ごそう～

なぜ熱中症になるの？

私たちの体は暑くなると、汗をかく事や皮膚から熱を逃がす事で体温を調節しています。しかし、その日の体調不良や水分不足などが原因で、その機能が上手く働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応出来ないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまいます。

暑さを避ける

- 気温が高い時間帯の外出を避ける
- 扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる



水分補給・塩分補給

- 喉が渇く前に水分補給をする
- 朝ごはんを食べて塩分補給をする



体調不良の時は無理をしない

- 疲れている時や寝不足の時は無理をして外出しない
- 下痢の時は脱水状態になりやすいので、無理をしない

服装を工夫する

- 風が通る涼しい服装をする
- 屋外では帽子をかぶる
- 汗をよく吸い、早く乾く素材の服を選ぶ



ねつ ちゆう じゆう 熱中症 重症度と対応

けいじょう 軽症	ちゆうとうじょう 中等症	じゆうじょう 重症
<p>めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り</p> <p>※意識ははっきりしている</p> <p>水分・塩分をとらせ、様子を見守る</p>	<p>頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下</p> <p>自力で水が飲めないときは119番</p>	<p>意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作</p> <p>ただちに119番</p>
<p>重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。</p> <p>もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。</p>		

咽頭結膜熱警報が出ています

現在、広島県内に「咽頭結膜熱警報」が発令されています。咽頭結膜熱は主に夏に流行する感染症で、中学生以下の子どもに多いため注意が必要です。夏も手洗い・うがいで感染症予防をしていきましょう。

咽頭結膜熱とは？

☆症状（3～5日程度持続）

- ・発熱
- ・のどの痛み、結膜炎
- ・頭痛・全身倦怠感



☆感染経路

- ・飛沫感染
- ・接触感染

☆予防方法

- ・手洗い・うがいの徹底
- ・タオルの共用は避ける
- ・プール後はシャワーを浴びる

水難事故に要注意！！

2022年に全国で水難事故にあった人は1640人で、その内中学生以下は198人です。海や川での遊びが増える季節ですが、遊ぶ際は下記の事に注意をしましょう。

- ①保護者（大人）と一緒に行く
- ②天気を確認する
- ③危険な場所を確認し、近づかない（整備された海水浴場を選ぶ）
- ④体調が悪い時、けがをしている時は泳がない
- ⑤ライフジャケットを着用する



人間の体は空気を吸うと、体全体の2%が水面から浮くようになっています。「浮いて待て」は水難事故にあった際に呼吸を確保する自己救命策です。

おぼれたときのキーワードは…

浮いて待て

UITEMATE

「背浮き」を覚えよう！

人間の体は空気を含んだ「肺」のある上半身が浮きやすく、筋肉の多い下半身は沈みやすいので、無理に立とうとすると沈んでしまいます。大の字になって浮かぶ「背浮き」を覚えましょう。

浮き具がある場合



空のペットボトルやカバンなど



両手を使って胸のあたりで抱える

大の字になるように、手足を大きく広げる

手を水面より下に

浮き具代わりになるので、靴は履いたままで

大きく息を吸って、空気を肺に溜める

あごを上げて上を見ると呼吸しやすい

股（両足）を開く

7月のSC来校日は4日（火）、11日（火）です。カウンセリングを希望される生徒、保護者の方は中学校にご連絡ください。養護教諭が折り返し連絡し、日程を調整します。

