

ほけんだより



令和6年度
三高等学校
保健室

熱中症予防のカギは生活習慣にあり！

いよいよ待ちに待った夏休みですね！夏休みは夜更かしや朝寝坊をしがちですが、生活リズムが乱れると、熱中症になりやすくなります。元気で楽しい夏休みにするために、2学期を元気で迎えるために、夏休みも生活リズムを整えておきましょう。

こんな生活
していませんか？

チェック

- 夜ふかしが多く睡眠不足
- 生活リズムが乱れている
- そうめんなど冷たい物やあっさりした物を食べるが多い



- 朝ごはんを食べないことがある
- 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- お風呂はシャワーだけで済ませている
- のどが渇いてから水分補給をしている

チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

睡眠をしっかりとり

睡眠時間が短いと疲労で体温調節機能が弱まります。1日8時間以上は睡眠を取りましょう！



入浴や軽い運動で汗を流す

外に出た時にしっかりと発汗が出来るように、家の中でも軽い運動をしてみましょう。



栄養バランスの良い食事をとる

栄養バランスが偏ると疲れが取れにくくなります。朝ご飯も欠かさず食べましょう。



のどが渇く前に水分補給をする

30分に1回、「のどが渇く前」にこまめな水分補給をしましょう。



熱中症が起こるのは炎天下 だけじゃない！

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

対策の基本はこまめな水分補給。

朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



救命救急講習を行いました

7月8日（月）、江田島消防署能美出張所から講師を迎え、1・2年生を対象に救命救急講習を行いました。心肺蘇生法やAEDの使用方法など、学んだ事をいざという時に生かせるようにしましょう。



AEDはどこにある？



三高小学校・中学校 1階正面玄関



1階玄関



体育館へ

旧三高中学校校舎 体育館

もしもの時の合言葉は「浮いて待て」

夏休みに海や川に遊びに行く予定がある人もいるかもしれません。その時、もしおぼれてしまったらやってほしいのは「浮いて待て」です。

「浮いて待て」のポイント

- あごを上げる
- 手足を大の字にする
- 体の力を抜く



これをすれば、体が自然に浮くので、助かる確率がUP。また、大声で助けを呼ぶのはダメ。大きな声を出すと肺の空気が抜けて沈んでしまいます。反対におぼれている人を見つけた時は、絶対に助けに水に入ってはいけません。自分がおぼれる危険性も。

すぐに「119」に通報して、おぼれた人がつかまれるように空のペットボトルなどの浮くものを投げましょう。



★健康の記録について

三者懇談時に健康の記録を返却します。自分の成長や健康状態を保護者の方と一緒に確認しましょう。



健康診断について

健康診断後、受診が必要な場合に「受診のおすすめ」をお渡ししています。う歯（むし歯）の治療やその他の健診の治療がまだの方は、時間のある休み中に受診しましょう。

8月のSC来校日は23日（金）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。養護教諭が日程を調整し、折り返し連絡します。