



夏休み号

長浜北星高等学校
長浜北星等養護学校
保健室 2018.7

夏休みになります 熱中症に注意！

いよいよ長い夏休みになります。

毎日とても暑い日が続いています。太平洋高気圧が張り出していて、まだまだ弱まる要因がないらしく、今後も暑い日が続くだろうと言われています。屋外はもちろん、屋内でも熱中症の危険がありますので、しっかりとした熱中症対策を各自でしてください。夏休み中、補習や部活、実習で登校する人は、登下校中も注意が必要です。体調が悪い日は無理をせず、担当の先生や部活顧問の先生に相談してください。夏休みを元気に過ごして、2学期始業式を元気に迎えてください。

熱中症は『FIRE』で応急処置

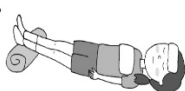
F Fluid…液体（水+塩分）の経口摂取または点滴
意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。
意識がもうろうとしていれば、できるだけ早く点滴を行う



I Ice…身体の冷却
衣服を脱がせる/氷嚢などで首筋・わきの下・足の付け根など、太い動脈が通る部位を冷却/水を体に吹きつける/うちわや扇風機で風を送る



R Rest…運動の休止・涼しい場所で休む
涼しい場所（木かげなど。可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



E Emergency…「緊急事態」の認識・119通報
119通報（救急車の手配）/意識状態・体温のチェック/
現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



生活リズムの乱れをなんとかしたい！



自由な時間がいっぱい夏休み。つい遅くまで起きていて、昼夜逆転の生活になってしまう人もいます。「生活リズムの乱れを何とかしたい」と思ったら、こんなことを実行してみてください。効果が期待できますよ。

1 早起きをしよう
毎朝同じ時刻に起きる習慣を。
午前7時までには起きよう

2 朝日を浴びよう
朝の光が生活リズムを整えてくれます

3 朝ごはんを食べよう
朝食は、脳や体の目覚めを助けてくれます

4 夕食は寝る3時間前までに食べるのが理想
それ以降の夜食は控えめに

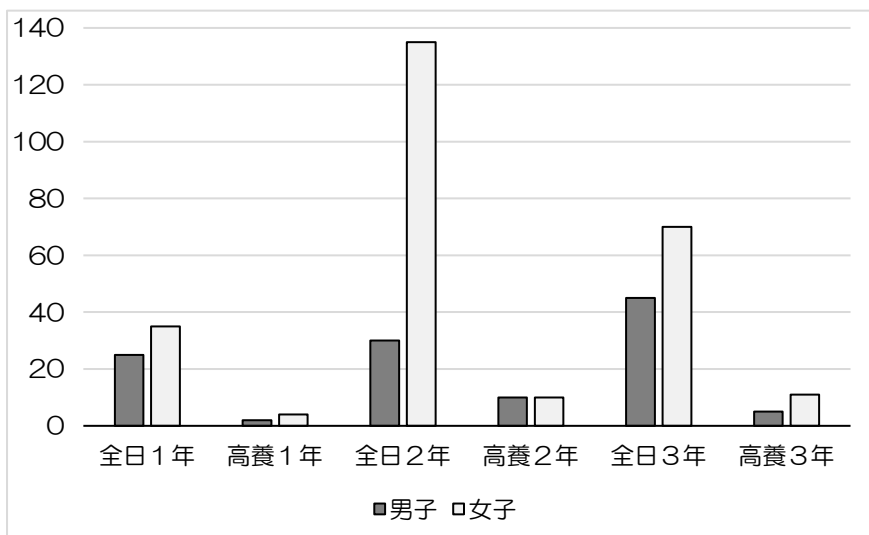
5 眠る環境を整えよう
眠る前は、なるべく早い時間にテレビやスマホをやめて、リラックス

6 決まった時間にベッドに入る
起きる時間から逆算して、寝る時間を決めよう。
遅くなりすぎると熟睡できにくくなります

7 睡眠時間は短おざらず、長おざらず

必要な睡眠は、小学生では10時間、中学生では9時間、そして高校生で8.5時間。でも個人差もあるので、日中に眠気のない自分の睡眠時間をみつけよう

★1学期の保健室来室状況★（のべ人数）



内科的な来室で多かった症状

- ★ 頭痛
- ★ 体がだるい
- ★ 腹痛

外科的な来室で多かったもの

- ★ 打撲
- ★ すり傷
- ★ 切り傷



海や川に転落したら合言葉は“UITEMATE”

自分が
転落した時

もがいたり大声を出したりするとすぐに体が沈んで溺れてしまいます。あお向けで、あごを上げて大の字になり「浮いて待て」。顔さえ水面から出れば、呼吸ができます。



誰かが
転落した時

飛び込んでダメ。ドラマや映画とは違い、溺れた人を助けようとして飛び込んだ人は、約4割が溺れると言われています。冷静に「あお向けで浮いて待て」と伝え、空のペットボトルやボールなど水に浮くものを投げて渡し、119番通報を。



休み中に気をつけること!

立ち入り禁止の場所には入らないこと。

雷が鳴ったら、すぐに屋内に避難すること。

自分の身は自分で守ろう

学校管理下の傷病で、病院受診した人へ

授業中、休憩時間中、部活中、登下校中、部活動での対外試合中など、学校生活の中での傷病で、病院受診された場合、日本スポーツ振興センターから災害共済給付金を受け取ることができます。

【総医療費が5000円(自己負担3割の場合、窓口支払いが1500円以上)が対象になります。】

受診後2年経過すると申請できなくなりますので、該当する方は早めに保健室まで連絡してください。必要な書類をお渡しします。

すでに必要な書類をお渡ししている方も、早めのご提出をお願いいたします。

夏休みの宿題 (保健室から)

内科検診や尿検査、歯科検診、視力検査の結果、受診が必要な人は、夏休み中に受診しておきましょう。(受診結果は9月3日に担任の先生へ提出してください!)

【運動部の人へ】

9月実施予定の運動部員対象内科検診で、受診指導を受けた場合、大会までに受診しないと出場できない恐れがありますので、すでに通知を受け取っている人や、具合の悪いところがある人は夏休み中に必ず受診してください!(特に心臓や腎臓に関して・・・)

夏を元気に乗り切る!

食事のポイント

- 1 量より質**
食欲がなくても1日3食とりましょう。栄養バランスよく少しずつでもいろいろな種類のものを食べましょう。
- 2 ビタミンB₁をとる**
夏はビタミンB₁の消費が激しく不足しがち。不足すると炭水化物やたんぱく質などの栄養をエネルギーに変えにくくなります。
- 3 夏野菜を食べる**
太陽を浴びて育った夏野菜は、ビタミンがいっぱい。ビタミンは汗と一緒に流れ出てしまうので、たっぷりとりましょう。
- 4 食欲をあげる**
食欲がない時は、生姜、わさびなどの香辛料や、しそ、みょうが、ねぎなどの香味野菜をプラス。食欲をアップします。
- 5 すっぱいもので疲労回復**
すっぱいものに含まれるクエン酸には疲労を取りのぞく働きがあります。
クエン酸をふくむのはグレープフルーツ、レモン、オレンジ、梅干など

ビタミンB₁が多いのは豚肉、大豆、玄米、ごまなど

夏野菜はトマト、ピーマン、カボチャ、ゴーヤなど

ちょっと待って!

長期の休みになると、いろいろな誘惑が忍び寄ってくるかもしれません。

「ゲートウェイドラッグ」という言葉を知っていますか? アルコールやたばこ、シンナー、大麻などの使用により、より副作用や依存性の強い薬物の乱用へとつながる危険性が指摘されています。「ちょっとだけなら・・・」は禁物です。入口の先に待っているものが何かよく考えて、自律した行動をとってください!