

✿ 保健だより ✿ 第7号

充実した夏休みを過ごしていますか？

令和6年8月9日
長崎市立梅香崎中学校 保健室

今年の夏は、毎日のように「熱中症警戒アラート」が出るほど厳しい暑さですね。夏休みも折り返しとなりましたが、毎日の生活習慣はどうですか。生活習慣が乱れていると感じている人は、今のうちに見直して少しずつ意識してみましょ。規則正しい生活が熱中症予防にもつながります。生活習慣に加えて、水分補給もこまめに行うように心がけましょ。ポイントは、**のどが渇く前に飲むこと**！登校前や部活動の前には、水分をとってから活動するようにましょ。

熱中症に注意！

☆もし周りの人が熱中症になったら・・・？

意識がない場合や水分補給ができない場合は病院受診を！

① まずは涼しい場所へ

学校で熱中症が疑われる場合には、すぐに職員室にいる先生に報告してください。冷房の効いた室内や風通しの良い日陰などへ移動します。うちわなどで風を送るようにましょ。

なお、お知らせしたとおり、夏休み中は、1階の特別支援学級（4・7組）の教室をクールダウンの部屋としています。部活動での体調不良だけでなく、練習後のクールダウンやミーティングなど、各部活動で上手く活用してください。おいてある物品には触らないようにお願いします。

② できるだけ早く冷却を開始

重症の場合、いち早く体を冷やすことが大事です。衣服をゆるめてタオルに包んだ氷のうや保冷剤などで体を冷やします。氷のうがないときは冷たい缶やペットボトルでも大丈夫です。また、冷やすときは首や脇の下、股の付け根を冷やすことがポイントです。

③ 水分・塩分を補給する

意識がはっきりしているときは、冷たい飲み物を飲ませます。塩分が含まれている経口補水液（OS-1など）があるとさらによいです。学校では、保健室、職員室の冷蔵庫にOS-1を常備しています。ただし、吐き気やおう吐がある場合や、呼びかけに反応がない場合は無理に水分をとらず、すぐに救急車を呼びましょ。



夏休みのみなさんのメディアの使用状況はどうでしょうか？

今では、ほとんどの人が家庭でメディアを使える環境にあり、自分のスマホを持っている人も多いですね。自由な時間が増えると、スマホやゲーム、タブレットに熱中しがちです。生活習慣が乱れることも予想されます。

たまには、アウトメディアに挑戦しませんか？アウトメディアとは、**メディア機器を使わない時間を持つ**ということです。もちろんテレビもメディアに含まれます。意外と、見ていなくてもいつもテレビがついていたりしませんか？メディアと離れてみると、自分の時間の使い方をみつめ直すきっかけにもなります。

この夏、アウトメディアにチャレンジましょ！！

むし歯の治療に行きましょ！ 夏休み前に、むし歯の治療が終わっていない人には、保健室で個別の保健指導を行い、再度、受診のプリントを配付しています。自分の歯を守るのは自分です。夏休みが治療のチャンスです。むし歯が進行する前に早めに受診をましょ。治療後はプリントを提出してください。