

ほけんだより

令和 6 年 7 月 17 日
川俣高校保健室 No.4

梅雨時期ですが、気温は高い日が多く、体はだるい、食欲もない、夜は寝苦しくて睡眠不足の人はいませんか？そのまましていると生活習慣が乱れて夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ご飯を食べるなど、できることから生活を整えていきましょう。



川俣も暑い日が続いています！



熱中症の応急処置は

「FIRE」!



Fluid

液体（水分+塩分）の経口摂取

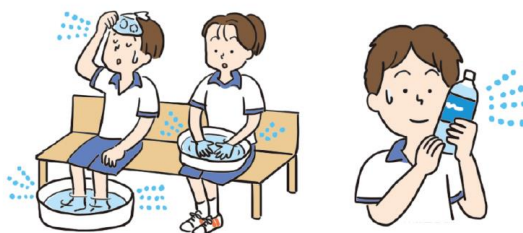
意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる（※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う）



Icing

身体の冷却

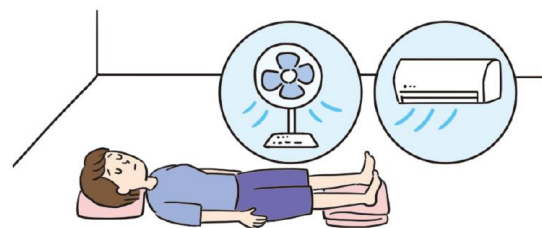
衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る



Rest

運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



Emergency

「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（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



総務省消防庁のデータ(令和5年5月～9月)によれば、熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内すべての場所を含む)だそうです。**部屋の温度・湿度の確認**や**エアコン等を活用して適切な室温(目安は28℃以下)に保つ、のどがかわく前に水分補給する**ことを心がけてください。

教室の快適な温度は人によって感じ方が違うようです。エアコンの効き過ぎで体調を崩して保健室に来室する人もいます。調節しやすい服装、はおる物を準備しておくといいですよ。



もうすぐ夏休み

SNS を通して世界中の人とつながることができます。ちがう見方をすると、住む場所がどこであっても被害にあう可能性があります。加害という意味でも同じことが言えます。



被害者にも加害者にもならないために

SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散しただけなのに、訴えられた。

簡単な作業で10万円。高校生でもOK!と言われて引き受けた「アルバイト」だった。気づかないうちに、犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にものってもらっていたら個人情報を特定され、「ばらされたくなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

夏休みは自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。

困ったときは迷わず大人に相談を。



警察庁のまとめによると、去年1年間でSNSの利用がきっかけで犯罪被害にあった18歳未満の子どもは1,665人(内訳は、高校生713人、中学生748人、小学生139人)。プロフィール紹介や友達募集などの投稿から、意図しない形で性被害に巻き込まれるケースも目立っています。

ご家庭でもスマートフォンのフィルタリングや使い方など、夏休み前に話し合ってみてください。



長い休みは、元気になるチャンスです!

先日の進路だよりで企業が求めている人材の2位に「健康管理ができる・体力がある」が入っていました。健康管理は自分ひとりの問題ではなく、社会や職場にとっても重要なことですね。自分の健康を管理するとはどういうことなのでしょうか。



決まった時間に寝る・起きる
→生活リズムをくずさない

三食しっかり取る

→夏バテ・熱中症の予防、エネルギーを補給して夏をのりきろう



健康診断の結果を確認

→治療や検査が必要な場合は受診する



心の栄養

→アウトドア、読書、推し活など心が豊かになること、やってみたいことに挑戦しよう

「健康診断結果通知書」を全校生に配付しました。ご家庭でぜひ確認してください。受診が済みましたら、「受診結果報告書」を学校に提出してください。

