

7月の保健目標

自分の心身を大切にしよう

梅雨明けももうすぐでしょうか？

熱中症にも十分注意して暑い夏を乗り切りましょう。

夏休みまであと少しです。夏休みを楽しむためには、**体調管理と安全管理が大事**です。

夏休み中は**生活リズムを崩さない**ように「早寝・早起き・朝ご飯」を実践してください。



夏の冷えが夏バテを引き起こす?!ちょっとした工夫で夏を乗り切りましょう!

夏バテは、意外にも、胃腸を冷やす、冷たい飲み物やアイスを食べ過ぎることによる「体の冷え」からくることが多いとも言われています。

- 夏でも温かい飲み物や汁物を積極的にとることを心がけましょう、
- お風呂はぬるめのお湯 (38~40℃) に20~30分浸かりましょう。血行がよくなります。
シャワーだけの入浴 ×

受診・治療は済んでいますか？

三者面談の際に健康診断結果を配付しました。

保護者と一緒に結果をよく確認してください。

受診や治療が必要な人には、早めに医療機関を受診しましょう。

健康診断の結果で気になることがある人は、保健室に聞きに来てください。

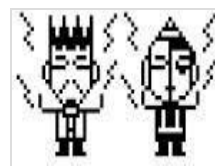


4月3日、宮崎市の高校のサッカーグラウンドに雷が落ち、交流試合のためにウォーミングアップをしていた熊本県の高校の生徒18人が病院に搬送されたというニュースを耳にしました。

7月・8月は落雷が激しいシーズン。正しい知識と正しい行動で落雷事故を防ぎましょう。

雷って・・・何が危険なの？

- ★雷の電流は一般家庭の数百～数百万倍
- ★落雷を受けると70%以上が死亡
- ★落雷による死亡者数・・・年間約13人。主な死因は呼吸停止・心肺停止



落雷に関するこんな話・・・

光ってから音が鳴るまでに時間がかかれば、近くで落雷は起きない。

雷鳴は聞こえるが、遠くの方で鳴っていれば、近くで落雷は起きない。

これらは
全てウソ！

身につけている金属を外しておけば大丈夫。

木など避雷できる物の近くにいれば大丈夫。

～落雷が起きる前の兆候～

- ・厚い黒雲が頭上に広がっている
- ・突風や気温低下、激しい雨
- ・かすかでも雷鳴が聞こえる（雷鳴が聞こえなくなっても20分くらいは落雷の危険）
- 「髪の毛の根元が立ってくる」「肌の表面がちくちくしてくる」なども落雷の兆候です。



リュックはおろして。友だちと30m位離れて行動。

*落雷したら；心臓マッサージとAED

～落雷を防ぐためには～

◆安全な場所へ移動する（建物の中に）

- 例）鉄筋コンクリートの建物（軒先も危険）
- 自動車やバス／列車の中（自転車も危険）
- *グラウンドなどは危険（中央付近は特に危険）
- テントの中も危険

◆雷しゃがみをしよう。

- ①できるだけ姿勢を低くする。
- ②両手で耳をふさぐ
- ③足の両かかと同士をあわせる（上半身まで流れないように）
- ④つま先で立つ。（電気の侵入を最小に・・・）



〇〇に刺されたら・・・

ハチ

- ①針が残っていたら毛抜きか粘着テープで抜く。
- ②毒と血を絞り出すようにし、その後水で洗う。
- ③痛みや腫れは氷で冷やす。その他の症状があるときには受診を検討しましょう。



毒蛾や毛虫にさわった

- ①毒の毛がついていたら服を脱ぐ。
- ②粘着テープなどで皮膚についた毛をとる。
- ③その後水で洗い流す。



蚊にさされた

- ①石けんなどでよく洗って流水で流す。
- ②刺された所を保冷剤などでしっかりと冷やす。③かゆみ止めの薬を塗る。