

ほけんだより

大阪府立 泉北高等学校 保健室 平成 30 年 7 月 発行



厳しい暑さが続きますが、生活リズムを崩さずに健康に気をつけましょう。
2 学期、また元気な笑顔を見せてくださいね。



受診がまだの人へ

夏休みはたっぷり時間があります

4 月からの健康診断が終わりました。校医さんから「病院に行って詳しく診てもらったほうがいいよ」と言われた人には「受診のおすすめ」を渡しています。まだ受診をしていない人は、夏休みがチャンスです。病院で一度診てもらってください。

もし治療が必要な時も、夏休みなら通院しやすいと思います。



そのうち、そのうち…で夏休みが終わらないうちに

夏を元気にすごしたい人へ

からだやおなかを冷やさないで

外の気温との差は5℃以内に

- ・冷たいものを食べすぎたり飲みすぎたりしない
- ・お風呂はシャワーですませず湯船にゆっくりつかる

エアコンに頼りすぎないで

- ・設定温度を下げすぎない
- ・風を直接、からだにあてない
- ・寝るときはタイマーをつける

熱中症かな、と思ったらすぐ休む

熱中症に気をつけて

- ・こまめに水分をとる
- ・体調が悪いときは無理をしない

夏カゼに気をつけて

- ・手洗い・うがい、プールの後のシャワーはしっかり
- ・しっかり睡眠をとる

タオルの貸し借りは「タメ」

熱中症かも! どうすればいい? 判断チャート

スタート

友だちのようすがおかしい

- 倒れる
- 気分が悪い、頭が痛い
- 体に触れると熱い
- 力が入らない、座り込む
- ふらふらする、立ってられない
- 手足がつる、しびれる、足がもつれる、こむらえり



声をかけてみよう



意識がない・返答がおかしい

意識がある

先生を呼ぶ

「だれ」が「どこ」で「どんなようす」

先生に伝え、救急車を呼んでもらおう

待つ間に応急手当を

応急手当をしよう!

- 涼しいところに連れて行く (風通しのいい木陰・エアコンのある教室など)
- 服をゆるめる
- 冷やす (水をかけてうちわなどであおぐ、首の両脇・わきの下・足の付け根を氷のうなどで冷やす)

水分を補給する

つめたいスポーツドリンクなど

ただし! 無理やり飲ませるのはダメ
気道に流れ込んだり、吐いたりしてしまうかも

自分で水分を摂れる?



症状はよくなった?



はい

はい

はい

病院へ



そのまま安静にして十分に休めます

回復したら、先生に言うてお家に帰ります



★夏の事故に気をつけよう！！

海や川に転落したら合言葉は“UITEMATE”
ういてまて

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」。顔さえ水面から出ていると呼吸ができます。



誰かが
転落した時

飛び込んではいけません。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。

