

保健だより 7月号

～熱中症に気をつけよう～

H23.6.27.
日本橋女学館
保健室 NO.44



梅雨空の今日この頃……。どんよりした天気とともに心まで沈んではいませんか？保健室には「疲れたぁ…」「病んでる…」と言って、来室する人も多くいます。休み時間・昼休み・放課後などちょっとした時間に保健室に来て、話をするのも気分転換になるかもしれません。

一人でイライラ、モヤモヤしていないで！一緒に解決していきましょ♪

また、梅雨が明けた後など、急に暑くなると、体が暑さに慣れていないので熱中症になりやすくなります。保健室前の掲示板で「WBGT(暑さ指数)予報」をお知らせしています。チェックしてみてくださいね。



・・・インターネットにご用心！・・・

携帯電話を所有している率は非常に高いです。そして、携帯電話やパソコンでインターネットを利用している人も多くなってきました。

インターネットによるトラブル

高校生へインターネット上のトラブルの経験を聞いたところ「チェーンメール」が最も多く、また、「メールやブログの内容を誤解されて気まずくなった」「友だちなどに自分の情報をインターネット上で使われた」など…友だち関係などでも、多くの女子は困った経験をしていることがわかりました。

便利で楽しいインターネットの世界ですが、一歩間違えると事件や犯罪に巻き込まれかねません！ルールを守って利用をしましょう。



参考：平成23年 内閣府発表「青少年のインターネット利用環境実態調査」

・・・熱中症について知ろう！・・・

予 防

- ☺ 暑さに慣らす！
- ☺ こまめに水分を補給する！
- ☺ できるだけ薄着にし、直射日光は帽子で避ける！
- ☺ 肥満など暑さに弱い人は特に注意する！



症状と対処法

軽症(Ⅰ度)

めまい、立ちくらみがする / ふくらはぎがけいれんする

対処法

- * 涼しいところに移動！
- * スポーツドリンクなどで水分を補給！



中等症(Ⅱ度)

体がだるい / 頭痛がする / 吐き気がする、実際に吐く / 急に下痢になる

対処法

- * 軽症での対処に加え、わきの下、太ももの付け根を氷水などで冷やす！
- * 自分で水分がとれない、すぐに吐く、回復しない場合は、すぐに病院へ！

重症(Ⅲ度)

体が急にふらつく / 様子がおかしい / 意識を失う / 高熱である

対処法

- * 危険な状態のためすぐに救急車を呼びます！

参考：◎少年写真新聞社高校保健ニュース第401号付録 / 独立行政法人 日本スポーツ振興センター