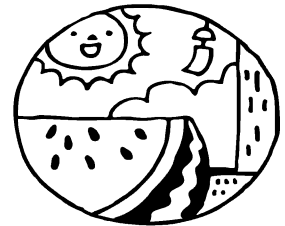


7月7日の七夕。小さい頃は短冊に願いを書いて笹につるしましたね。”願う”ことは”叶う”ことへの第一歩かもしれません。

みなさんも「もう高校生だから…」と言わずに、今年はよく晴れた星空に、願いをかけてみてはいかがでしょうか。



I 6月は、学校環境美化・健康推進月間でした！

生徒保健委員会・生徒美化委員会を中心に、昼食時間の保健放送や健康に関するポスター・標語の掲示や清掃強化週間等を通して、皆さんに環境美化・健康推進についての呼びかけを行ってきました。特に、毎週水曜日SHR時に行った、「目の体操」は、視力低下予防に効果があるといわれる“毛様体筋”の運動を取り入れたものです。皆さん、やってみていかがでしたか？

この期間中の取組は、この期間だけに留めずに環境美化や健康を自分なりに意識した生活を今後も実践することが大切です。是非、自分にあった健康法やリラックス法の実践を継続していきましょう。

II 夏季の健康管理について知っておこう！

1 クーラー病（冷房病）に要注意。

夏場にエアコンの効いた部屋に長時間いて、急激な気温の変化に対応できず、自律神経のバランスが崩れることで起こります。

〔症状〕肩こり、頭痛、手足の冷え、便秘・下痢、だるさ、食欲不振 など。

〔予防法〕●首筋を冷やさないようにする。

●冷たい物を取りすぎない。

●冷房の設定温度（28℃を目安）に留意し、体に直接冷風があたらないようにする。

●血行をよくする → 入浴時は、シャワーですませず湯舟につかるようにしたり、適度な運動をしたりした方がよい。



2 夏バテに注意。

(1) 生活リズムをくずさない 《特に、**3点固定**（起床時刻・学習開始時刻・就寝時刻）の維持》

(2) クーラーにあたりすぎない、室内・屋外の温度差にも気をつける。

(3) きちんと水分補給（お茶や水など） (4) **朝食**をしっかり取る

教室では、冷房対策のためにジャージの着用が認められています。

3 熱中症 ～よく知って対策をとろう！～

※ **まずは“予防”が一番！！**

※ こんな時は起こりやすい → 気温が高い、風が弱い、湿度が高い、急に暑くなった時

→ 暑さになれていない時（活動の初日）、睡眠不足や体調の悪い時

※ 起こさないために → 帽子着用・日傘の利用、涼しい服装、こまめな水分補給適度な休養
日陰の利用

暑熱順化（暑さに体をならすこと）を心がけ暑さへの抵抗力をつける

※ 症状と対応

分類	症状	対応
I 度 軽症	<ul style="list-style-type: none"> めまい・立ちくらみ 足がつる感じ 手足のしびれ 気分の不快 など 	『日陰で休む・水分補給』 <ul style="list-style-type: none"> 木陰や冷房の効いた涼しいところへ移動 スポーツドリンクなどで水分を補給 風を送って体を冷やす
II 度 中等症	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛・吐き気、嘔吐 体がだるい・脱力感 急に下痢になる いつもと様子が違う など 	『冷却』&『病院にかかり輸液を受ける』 === 軽症での対処に加えて === <ul style="list-style-type: none"> わきの下や太ももの付け根を氷水などで冷やす 自分で水分をとれない場合、症状が回復しない場合は、すぐに病院へ移送する
III 度 重症	<ul style="list-style-type: none"> II度の症状 意識障害（呼びかけへの返事がおかしい） 意識を失って倒れる 高熱・けいれん など 	『救急車で救命医療を行う医療施設に搬送』 <ul style="list-style-type: none"> 危険な状態のため「<u>すぐに救急車</u>」を呼ぶ 脳障害、肝臓・腎臓障害、血液凝固障害などを起こしている可能性がある

