



ほけんだより



真和志中学校
保健室
H29.7.3発行



毎日つきさすような強い日差しが照りつけています。暑さでバテてしまうと、免えき力が弱くなり、インフルエンザやカゼなどにかかりやすくなります。このような時こそ規則正しい生活が一番大切です。『早ね・早おき・朝ごはん』で元気に楽しい夏をむかえてください。

熱中症

屋内でも熱中症は
おこります

こんな日に注意！

- ・気温 25℃以上 (30℃以上は特に注意)
- ・湿度 60%以上
- ・風が弱い、風通しが悪い
- ・睡眠不足

こんな症状に注意！

- ・めまい、ふらつき
- ・吐き気、吐く
- ・発熱
- ・意識がおかしい



熱中症の応急手当のポイント！

- ①涼しい場所へ移動
- ②頭・首・わきの下・足のつけねを冷たいぬれタオルで冷やす
- ③水分補給をする

日焼け



こんな症状に注意！

皮膚：赤くなりヒリヒリする
目：充血して痛い・まぶしさを強く感じる・涙がたくさんでる

⇒冷たいタオルなどでよく冷やす
症状がひどい時は病院へ行く

日焼け対策のポイント！

- ①日差しが強いお昼は直射日光をさける
- ②帽子をかぶる
- ③日焼け止めをぬる



2～3時間おきに塗り直すと効果が持続します！

水の事故

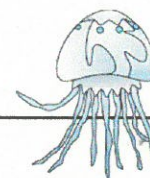
緊急時には必ず近く
の大人に助けを求めろ！

必ずまもること！

- ①「遊泳禁止」の場所に入らない
- ②水の中で悪ふざけをしない
- ③気分が悪くなったら、すぐに水から出る
- ④天気の悪い時には、水辺に近づかない



海のキケン生物



- ◎ハブクラゲ
- ◎ウンバチイソギンチャク
- ◎ウミヘビ・・・など

必ず守ること！

- ・クラゲネットが設置されているビーチで泳ぐ
- ・応急処置や近くの病院を調べておく