

ほけんだより 7月

名古屋市立中央高校昼間定時制
保健室
2024.7

梅雨が明けると、いよいよ夏本番。輝く太陽と青い空がまぶしい季節です。夏休みも目前ですね。夏休みにしかできないことに取り組んでみるのもいいですね。今年の7月は日本上空1500mの気温が平年より高く、全国的に平均気温も高くなる予想です。熱中症対策をして、それぞれの夏を楽しみましょう。



熱中症を予防しよう！

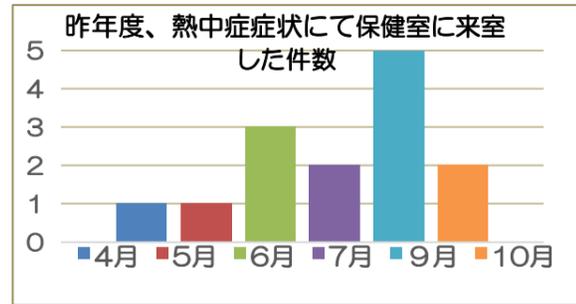
熱中症
になりやすいのは
こんな人

① **寝不足・朝ごはん抜き**
ゲームに夢中で夜更かししたら...
寝坊だ！
朝ごはん？ 食べる暇ないよ

② **水分補給をしない**
あつ
水筒忘れてきちゃった

③ **休憩をとらない**
まだまだ、もう一本！
あれ？
熱中症にならないために、何をすればいいかわかりましたか？

昨年の中央高校昼における熱中症症状での保健室来室者数は以下の通りです。その中でも、水分補給不足による脱水から、熱中症になるケースがたくさんみられました。**こまめに水分と塩分を補給をしましょう。**



下の3つのうち2つ以上が当てはまると脱水である可能性が高い

尿の色チェック
チャートの1~3の色が好ましい
1より薄い色は水ばかり飲み過ぎている証拠

体重チェック
減量が2%以上の場合は水分補給不足。練習前より増量の場合は水分過多

喉の渴き
喉が渴いたと感じた時はすでに脱水が始まっている

熱中症の症状

軽症	重症
立ちくらみ・めまい 足がつるなど	たおれる、意識がなくなる 体のけいれん、汗がかけないなど
水分・塩分をとらせ、身体を冷やす	ただちに救急車
重症度に関わらず、涼しい場所で体を冷やす。	自分で水が飲めない時は119番
	体調不良者がいたらすぐに先生に知らせよう。

夏の生活を安全に

★ 知っておきたい夏の天気



天気予報で「大気が不安定」と言っていたら、左上の写真のような積乱雲が発生することがあります。急に冷たい風が吹いたり、真っ黒な雲が急に近づいてきたり、雷の音が聞こえたら、積乱雲が近づいている印です。この雲の下では激しい雨が降り、雷やひょうを伴うことも。気を付けましょう。

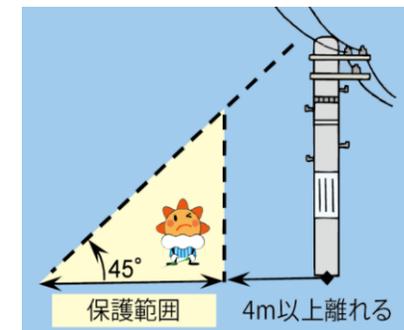
★もし雷が鳴り始めたら★



屋内に避難しましょう。雨がやみ、雷鳴が聞こえなくなっても30分以内は、落雷の可能性があり、すぐには外に出ない方が安全です。



✗木の真下は非常に危険



近くに安全な空間がない場合は、電柱・煙突・鉄塔・建築物などの高い物体のてっぺんを45度以上の角度で見上げる範囲で、その物体から4m以上離れた所(保護範囲)に退避し、姿勢を低くします。

(行先：雷から身を守るには 日本大気電気学会)

健康診断で治療のお勧めのお知らせ
もらった人へ

学校の各種検診を受けられず医療機関への受診の勧め
もらった人へ(保護者会で配布します)

治療は夏休みのうちに

夏休みの間に医療機関に受診し、必要な検査や治療をしてください。
受診の結果を保健室に提出してください。