

# ほけんだより

## 8月

令和5年8月  
長坂中学校  
ほけんしつ

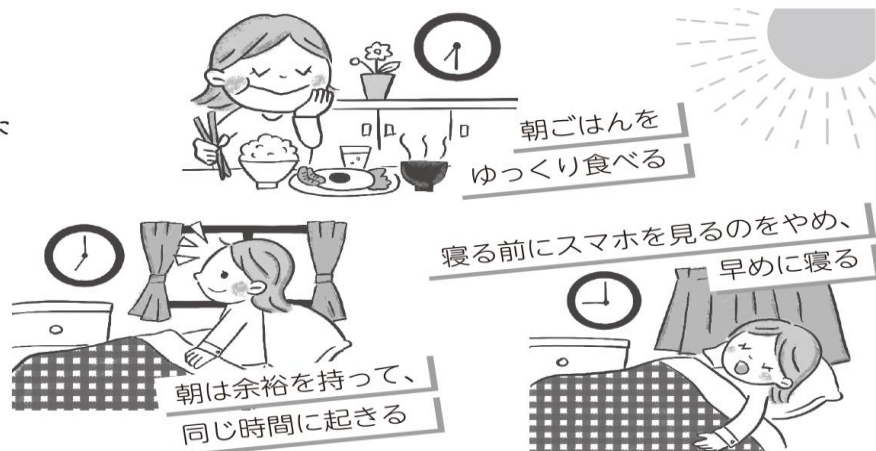
長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。みなさん、充実した夏休みを過ごすことができましたか？

2学期が始まるとすぐに、体育大会に向けての取り組みが始まり、その後は文化祭や学年行事等も予定されており、行事も盛り沢山です。

2学期も元気に学校生活を送ることができるよう、規則正しい生活を心がけ、体調を整えておきましょう。



生活リズムを  
学校モードに  
戻そう！



**9月9日は救急の日**です。みなさん、ケガの応急手当を知っていますか？学校ですり傷をした人は、水洗いをしてから来室してくれる人がほとんどで、いつも感心しています。適切な応急手当をすることで、ケガの治りに違いも出てきますので、正しい応急手当の仕方を知っておきましょう！



## 熱中症に気を付けましょう！

もうすぐ9月に入りますが、まだまだ厳しい暑さが続きそうです。体育大会の練習も始まりますので、熱中症対策を十分に行いましょう。特に外の暑さに慣れていない人は、注意が必要です。体調不良の場合は無理をせず、早めに周りにいる先生に声をかけてください。

危険！  
熱中症が  
起こりやすい  
3条件

- か** ・栄養不足
  - ら** ・体調不良
  - だ** ・脱水状態 (下痢など)
- 行** ・激しい運動
  - 動** ・慣れない運動
  - ・水分をとっていない

- 環境**
- ・気温(室温)、湿度が高い
  - ・日差しが強い
  - ・風が弱い
  - ・急に暑くなった



## 予防のポイント

- 規則正しい生活を送る
- 水分・塩分をこまめに補給する(十分な量の水分を持ってきましょう)
- 帽子をかぶり、特別な理由がない限りマスクは外す
- 体調不良の時は無理をしない

## 熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		