

保健だより 9月



愛知県立尾北高等学校 保健室

夏休みは気温が35℃以上の「猛暑日」が20日以上続きました。天気予報では9月になっても暑さは続くとされています。

2学期を元気に過ごすために、睡眠と朝食はしっかりととりましょう。運動するときは水分・塩分補給に心がけて下さい。

体調がすぐれないときは無理をせず、活動を控えたり休憩したりして下さいね。



備えや確認はふだんから！

8月8日に日向灘を震源とする大きな地震があり、政府から初めて「南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）」が出されました。

この呼びかけは8月15日に終了していますが、巨大地震はいつ起きてもおかしくないと言われています。

折しも9月1日は「防災の日（8月30日～9月5日は防災週間）」です。地震が

起こった場合に備えて、日頃から居住地のハザードマップや防災ガイドブックなどを確認するといいですね。

また、家族と防災グッズの中身を確認し足りなければ必要なものを用意する、普段持ち歩くカバンに最小限の防災用品を入れておくなど災害に備えましょう。

余談ですが、我が家は8月9日に飲料水を買い足そうとしたら売り切れのお店が多く、数軒回って手に入れることができました。

避難場所 知ってる？



いざという時のために家族で集合場所を決めておきましょう



気を緩めずに

熱中症に気をつけて

夏休み中、ずっと涼しい部屋にいて体を動かしていなかったり、生活リズムが乱れてしまったりしていると、2学期に入ってから学校の活動に体がついていけず、熱中症のリスクが高くなるといわれています。

下のような症状がある時には熱中症を疑い早めに処置をしましょう。

- ★熱中症の・めまい、立ちくらみ
- ・筋肉痛・こむら返り
- ・手足のしびれ
- ・気分が悪い・ポーとする



水の中でも汗はかく

熱中症防止のために天気や暑さ指数を知ろう。気温や暑さ指数が高そうだとわかったらこんな対策をしましょう。

- ・帽子や日傘で直射日光を避ける
- ・いつもより多めの水分（運動する場合はスポーツドリンクも）を用意する
- ・通気性の良い服を着たり、体を冷やすものを用意したりする



ケガをして「冷やす」ときの注意

保冷剤



凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。

水のう



冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの氷か少し水を袋に入れて使う。

冷やす時間



応急処置では20分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれをくり返す。

やけどの場合



すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。