

保健だより

令和4年7月20日(水)

(生徒保健委員会 3年生成成)

島原商業高等学校



明日から、夏休みが始まります。みなさん夏休みはどう過ごしますか？
まだまだ暑い日々が続くので、熱中症に気をつけて、水分を補給し、汗をきちんと拭き、
風邪を引かないように体調管理をしっかり行いましょう。また、最近、新型コロナウイルス感染者が増えてきています。暑い夏ですがマスクをし、生活リズムに気をつけて感染症対策をしましょう。1・2年生は部活動もがんばってください。

コロナ×熱中症 ～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

マスク × 水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、
こまめに水分補給をしよう



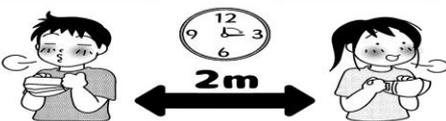
時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン × 換気



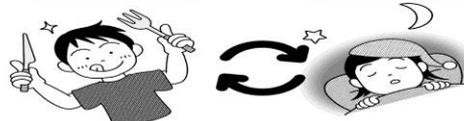
エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間 × 距離



距離をとって、マスクをはずそう。
ただし、長時間にはならないでね。

食事 × 睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、
基本は、食べて、寝ることです！

ダラダラおこしているとやってくる...



夏バテ

水分補給は



こまめに+少しずつ

夏の生活を
見直そう

体調を崩しやすい **〇〇すぎ** に気をつけて!

冷たいものやあつさりしたものばかり

とりすぎ → 胃腸の冷えや栄養不足に注意!



クーラーの
設定温度が

低すぎ

→ 外気温との差に注意!



体を動かさず

ダラダラしすぎ

→ 運動不足に注意!



遅い時間まで

夜更かししすぎ

→ 睡眠不足に注意!



学校は、どこにあるか知っていますか？

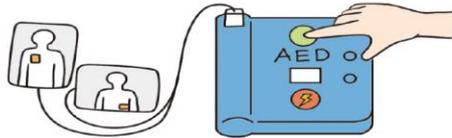
* 島商は事務室横の下駄箱の正面に1台置いてあります。小学生でも大人用のパットを使っても構わないそうです。必要な時は行動しましょう。

あなたが救える♡いのち…⚡AEDの使い方

夏休みは日常と行動が変化する分、事故が起きやすいとも言える時期。誰もそうした場面に遭遇する可能性があります。もしあなたのそばで人が倒れ、幸い、近くにAEDがあったら…。いのちを救うため、迅速に行動する必要があります。「そのとき」に備えて、AEDの使用の大まかな流れをあらためて見ておきましょう。

①電源を入れる

(※自動で入るものもあります)



②電極パッドを貼る



③AEDが心電図を解析する



④除細動(電気ショック)を行う



「もし失敗したら…」と不安があるかもしれませんが、AEDは必要なとき以外には電気が流れません(機器が自動的に判定)。正しい手順であれば、使用したことが悪い結果につながることは決してありません。いざというときにためらわないことも大切なのです。

* 夏にいい汗をかくと、冬に風邪を引きにくくなるといわれています。

猛暑をのりきる強い味方…いい汗をかこう!

「いい汗」には、こんな特徴があります!

- ① 汗の粒は小さめ、濃さはうすめ
- ② サラサラで蒸発しやすい
- ③ 雑菌が繁殖しにくく、においが少ない



いい汗では、いったん汗に含まれた塩分やミネラルが、体外に出る前に再び吸収されています。水分が多くサラサラで、蒸発しやすいという特徴があるため、体温を効果的に下げることができ、熱中症にもなりにくくなるのです。

いい汗をかくためのポイントは「慣れ」。適度な暑さの中でこまめに汗をかいていると、塩分やミネラルを吸収する仕組みが向上していきます。反対に、例えばエアコンがきいた部屋にこもりがちで汗をあまりかかない生活を続けていると、たまにかいても蒸発しづらくベタベタで、効果が十分に発揮されないのです。