

# 有意義な夏休みを過ごすために...

～保健室～

待ちに待った夏休みが始まります。夏休みはどのように過ごしますか？  
部活動や旅行、家でのおんびりする時間など、夏ならではの楽しみがいっぱいですね。  
自分の体と心を大切にしながら、充実した夏休みをすごしましょう。



## 熱中症対策を万全にしよう！

あつ暑くてじめじめした日は特に注意

とても暑い日に、体の中の水分や塩分がたりなくなって、  
体のぐあいが悪くなることを「熱中症」といいます。

めまいがしたり、気持ちが悪くなったり、ひどいときはたおれてしまうこともあります。  
そうなる前に自分で対策をしましょう！



めまいがしたり、気持ちが悪くなったり、ひどいときはたおれてしまうこともあります。

### ～熱中症の重症度(3つの段階)～

重症度	体に出るサイン	対応・対処
★ 軽い (I度)	<ul style="list-style-type: none"> <li>めまい、立ちくらみ</li> <li>手足のしびれ</li> <li>大量の汗</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ 涼しい場所で休む</li> <li>→ 水分・塩分をとる(スポーツドリンク・塩あめなど)</li> </ul>
★★ 中くらい (II度)	<ul style="list-style-type: none"> <li>頭痛</li> <li>吐き気、気持ち悪い</li> <li>体がだるい、汗が出なくなることも...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ 大人に伝える</li> <li>→ 体を冷やし、医療機関へ</li> </ul>
★★★ 重い (III度)	<ul style="list-style-type: none"> <li>意識がぼんやり、答えられない</li> <li>歩けない、けいれん</li> <li>汗が出ないのに高熱</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ 救急車を呼ぶ</li> <li>→ 命に関わるので即病院へ！</li> </ul>

覚えておこう

水分補給のコツ



①がぶ飲みではなく少しずつこまめに



②のどが乾く前に...

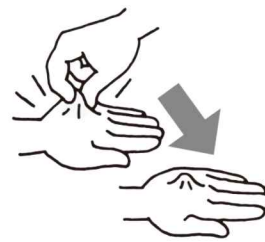


③塩分やミネラル、糖分と一緒に

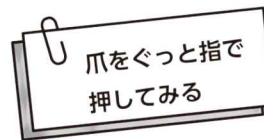
④朝起きたとき、お風呂のあとはコップ1杯分プラス



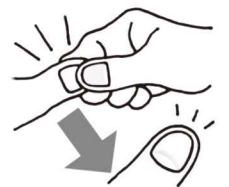
## 脱水症チェック



手の甲の皮膚をつまんでみる



爪をぐっと指で押ししてみる



どちらもすぐに元に戻らないときは脱水症の可能性あり！



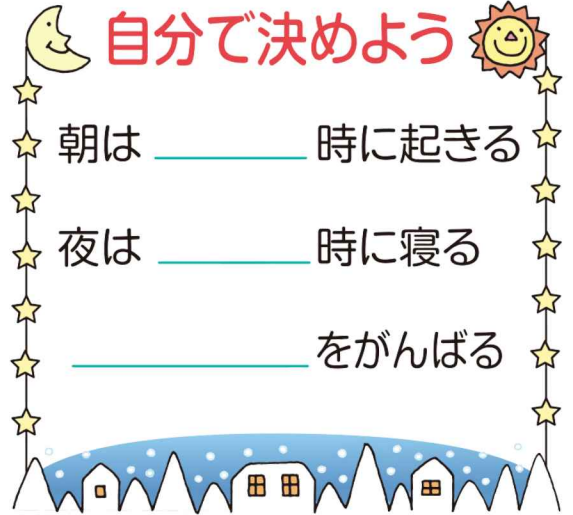
# 規則正しい生活を心がけよう！



夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。  
夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。  
生活習慣を見直して、体の調子を整えて置きましょう。

暑さに負けるな！

夏バテ知らずさん  
をめざして



## 知ってる？ おしゃれ障害

～おしゃれ障害とは、おしゃれをすることで、体におきてしまうトラブルのこと～

肌の露出が多い服をよく着ている



- ・冷え性
- ・腹痛
- ・便秘
- ・肌荒れ
- ・自律神経失調症

ヘアカラー  
ブリーチ



- ・アレルギー
- ・頭皮の炎症
- ・髪の毛の抜けつき

マニキュア  
付け爪  
爪を長く伸ばす



- ・爪割れ
- ・かぶれ
- ・爪の色変わる
- ・感染症

※自分にも人にも怪我をさせやすい

アイメイク  
アイプチ  
カラコン



- ・ドライアイ
- ・ものもらい
- ・結膜炎
- ・まぶたの腫れ
- ・まぶたがたれさがる

ピアス



- ・ピアスケロイド
- ・ピアス肉芽腫

☆おうちの方へ☆

子どもたちが自分の見た目に興味をもち、より良いという思いは成長の中で大切なことです。しかし、子どもの体は大人とは違い、まだまだ未熟でデリケートです。健康で安全なかわいい・かわいいをぜひ、おしゃれの先輩であるおうちの方からも、子どもたちへお話しください。