

健康タイムズ



令和4年7月8日

伊勢原中 保健室

7月には「ナイスの日（13日）」という記念日があります。アニメ映画が由来になっていて、素敵なことを探す日なのだそうです。「疲れた、もうダメだ」と思うより「よくがんばった。えらいぞ自分！」と褒めてあげるほうが、いい結果につながるという研究データもあるそうですよ。暑い日が続きますが、ナイスなことをたくさん見つけて、元気に乗り切りましょう。

夏は日が落ちるのが遅く、外で活動できる時間が長くなりますが、暑さに負けず元気に過ごすためには熱中症対策が必須です。夏を健康に過ごすために気をつけてほしいことをお知らせします。

！マスク熱中症に注意！

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。

暑い時はためらわずにマスクをはずしましょう。



熱中症 症状別重症度

I度

めまいや立ちくらみ
こむら返り
手足のしびれ など

涼しいところで休ませ、
水分・塩分を
補給する



II度

吐き気
体がぐったりする
力が入らない など

衣服をゆるめ、
氷のうなどで
体を冷やす



III度

全身のけいれん
呼びかけへの反応がおかしい
まっすぐ歩けない など

すぐに
救急車を呼ぶ



「いっき飲み」で水分補給した気になってない？

夏は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよね。

でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？
体が一度に吸収できる水分は200～250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

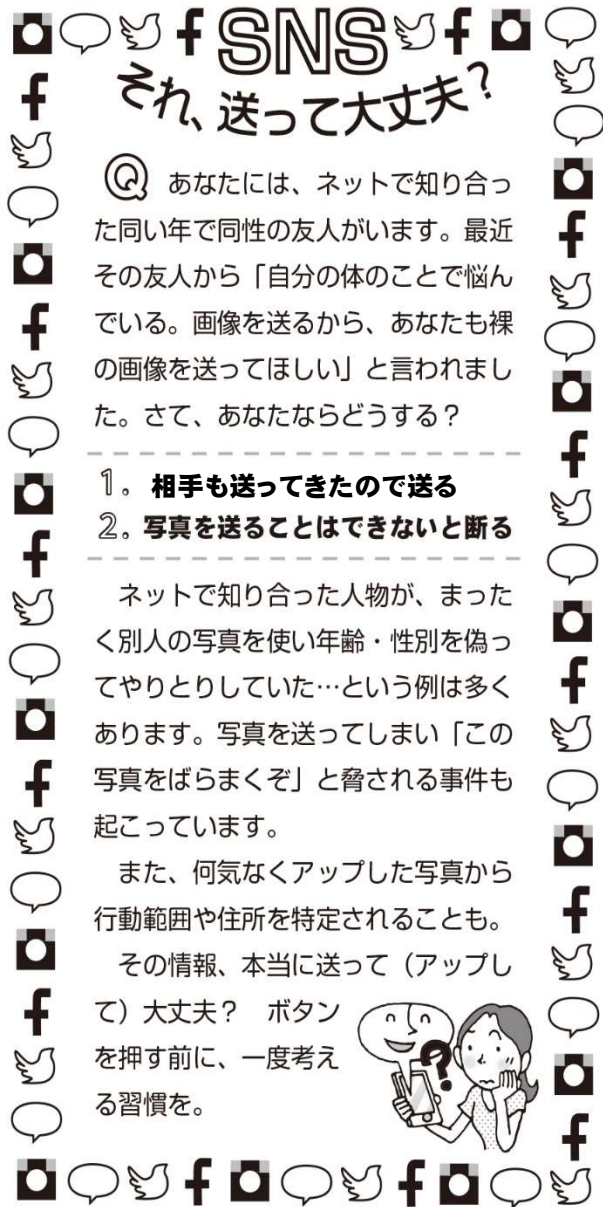
それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだど、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。





SNS それ、送って大丈夫?

Q あなたには、ネットで知り合った同い年で同性の友人がいます。最近その友人から「自分の体のことで悩んでいる。画像を送るから、あなたも裸の画像を送ってほしい」と言われました。さて、あなたならどうする?

1. 相手も送ってきたので送る
2. 写真を送ることはできないと断る

ネットで知り合った人物が、まったく別人の写真を使い年齢・性別を偽ってやりとりしていた…という例は多くあります。写真を送ってしまい「この写真をばらまくぞ」と脅される事件も起こっています。

また、何気なくアップした写真から行動範囲や住所を特定されることも。

その情報、本当に送って(アップして)大丈夫? ボタンを押す前に、一度考える習慣を。



夏休み アウトメディアにチャレンジ!

メディア(テレビ、ゲーム、インターネットなど)から離れて過ごす時間を作りましょう。

初級 1日3回 ごはんを食べるときはメディアから離れる

中級 メディアと関わるのは1日2時間までにする

上級 1日中、メディアから離れて過ごす

おうちの人と相談してチャレンジしてみよう!

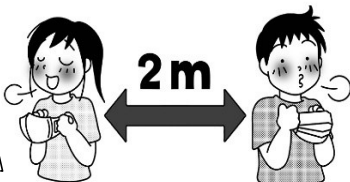
※相手の性的な画像を持っているだけで犯罪になります。そういった画像が送られてきた際には絶対に保存しない、大人に相談をする等の対応をしましょう。

【新型コロナウイルス感染症】

コロナに負けない! 暑さに負けない!

暑い時は、ためらわずにマスクを外しましょう。

マスクもはずせる距離を保とう!



SOCIAL DISTANCE

涼感グッズ フル活用!



いつも以上に水分補給!



のどがかわいたと感じる前に!

無理しない!

体調がよくないと感じたら



涼しい場所で休みましょう

夏休み中も自分のために、周りの人のために、感染予防に努めましょう。手洗い、マスク(運動時や暑さで息苦しいようなときは外す)、物の共用を避ける等ですね。健康観察カードの8・9月用を終業式の日にお配りします。休み中も継続を!

- 自分がかからないために、予防法を実行する
- 自分が人にうつさないために、行動に気をつける
- かかってしまった人がいたら、お互いに「お大事に」
- みんなのために働いてくれる人に感謝の気持ちを持つ