

# 7月 すこやか

2021年 7月号  
綾歌中  
保健室

いよいよ、夏本番です！保健室では暑さにより、体調不良を訴える人が増えてきています。この時期は、感染症対策だけではなく、熱中症予防も必要です。  
夏休み中も、体調管理をしっかりと行うようにしてください。

## 熱中症を防ぐコツ

### 朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



### 睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

### 休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう



## 熱中症 症状別重症度

<b>I度</b>	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	
<b>II度</b>	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	
<b>III度</b>	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	

## 水の事故 危険を回避しよう！

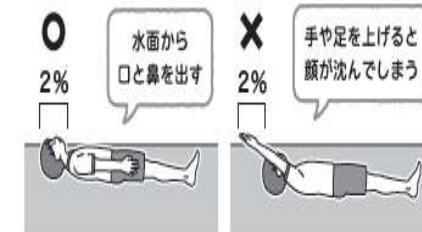
悲しいことに毎年、この季節を中心に起こってしまう水の事故。ちょっとした「油断」が大きな事故につながる可能性があります。

泳ぎが得意だとしても、水中にはさまざまな危険が潜んでいます。夏休み中も、自分の体調や周りの状況を確認し、安全に行動をしましょう。大雨が降った日やその翌日は、川や池などには近づかないようにしてください。

## おぼれてしまったら・・・！

### 水中から出る部分は“2%”

水中での人間の体は、息を吸った状態で体全体の約2%だけ水に浮く（水面から上に出る）ようにできています<sup>\*</sup>。呼吸をするためには、水面から出る2%を口と鼻にする必要があります。



### 3つの“ダメ”！

❶ 「助けて！」と大声で叫ぶのは“ダメ”

大きな声を出すと、体の中の空気が外へ出ていってしまい沈みやすくなります。

❷ 足がつかないところで立とうとするのは“ダメ”

無理に立ち上がろうとすると、水の中へ沈もうとする力が働いてしまいます。

❸ 沈まないように、とあわてて暴れるのは“ダメ”

暴れると、顔が沈んで息ができなくなります。また、落水直後は衣服に空気が含まれていて浮きやすいのですが、暴れたり無理に泳ごうとすると空気が抜けてしまい、沈みやすくなってしまいます。



## おぼれている人を見つけたら・・・！



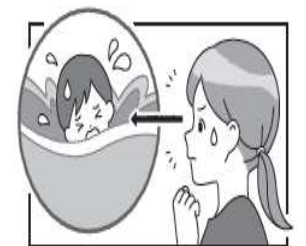
泳ぐのが得意でも、安易に水に入って救助しようとしてはダメです。大声で助けを求め、119番通報を！



「大丈夫ですか？」と返答を求める声かけをしない。声を出すと体から空気が出ていくからです。



浮き具があれば、顔に当たらないように十分に配慮し、投げ渡しましょう。



助けが来るまでの間は、おぼれている人から目を離さないようにしましょう。