



夏の初めの疲れがたまっていますか。

外気温と内気温の差で体が疲れたり、冷たい物を摂り過ぎて胃腸が弱くなったりしやすい季節です。

体だけでなく気持ちも疲れているときは、肩や背中が硬くなります。そんなときは、「しっかり食べてしっかり寝る」「体をほぐす」「運動や読書をする」など、体からケアをしてみましょう。女嫌なことが頭から離れないときは、自分を責めず誰かに話してみましょう。保健室にも。



お酒やたばこの誘いはきっぱりと断ろう！



喫煙、飲酒に関する最近の話題

いろいろな情報や誘いがあったとき、「これっておかしいのでは？」と、気付ける人になろう。



○最近、新型のたばこが販売されています。加熱式たばこには、たばこの葉が含まれています。電子たばこには、いろいろな化学物質が含まれており、喫煙の入り口となるため、未成年が吸ってははいけません。

○ノンアルコール飲料は1%未満のアルコールが含まれ、お酒に似せた飲み物です。また、ノンアルコール飲料は20歳以上を対象に販売することとなっているため、未成年は飲んではいけません。

参考：日本学校保健会

熱中症予防



チェック

対策ができているかチェックをしてみよう

○か×

1 睡眠をとり、疲れを残さないようにしている


☐

2 朝ごはんを食べている


☐

3 汗をかく時間をつくっている



(例) 登下校では車に乗らず、自力で移動する
(例) 運動、体操、お手伝いをする

☐

4 こまめに水分補給をしている



1日に摂取
すべき水分は

1.2L

☐

5 外に出るときは帽子で日差しを遮り、通気性のよい
服装をしている

徒歩通学の人は
日傘の使用OK

☐

6 体調が悪い時、ためらわずに申し出るようにしている


☐

7 WBGT (暑さ指数) を確認し、活動内容を調整している


☐

8 生徒同士で水分補給、休憩、体調の変化を把握できるよう
声かけをしている


☐

9 部活動や大会に参加するときには、熱中症対策ができる
ものを持参している

手のひら冷却
は効果的です!


☐

- エアコンの効いた
部屋で休ませる
- 顔色が悪いときは、
足を心臓より高くして
寝かせる
- 皮膚が冷たいときは、
冷やさない



意識がない、
反応がおかしい
ときは119番

※意識がないときは、
無理に水分を飲ませ
てはいけません。
肺に入ってしまうです。