

# 保健だより 7月

川口工業高校定時制  
保健室 H30.7.1

湿度が高く、蒸し暑い夜やスマホでのゲーム、SNSのチェックなどで、寝不足な日が続いていませんか？寝不足な時は、熱中症になりやすく、集中力も低下し、ケガをしやすくなります。そのため、体育の授業や部活動では、特に注意が必要です。

夏に向かい、暑くなるこれからの季節、いつも以上に体調管理に気をつけてください。



さて、期末考査が終われば、もうすぐ夏休みです♪ 夏休みは、楽しいイベントがたくさんあるだけでなく自由に使える時間も増えて、生活リズムが崩れがちになります。そのリズムが崩れてしまうと、新学期の流れに体が合わず、体調不良を起こす原因となります。新学期からも、元気よく登校できるよう、夏休み中も体調管理をし、規則正しい生活をしましょう。



## 熱中症は『FIRE』で応急処置

F

**Fluid…液体（水+塩分）の経口摂取または点滴**  
意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。  
意識がもうろうとしていれば、できるだけ早く点滴を行う



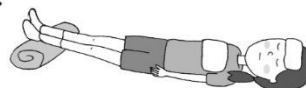
I

**Ice…身体の冷却**  
衣服を脱がせる/氷嚢などで首筋・わきの下・足の付け根など、太い動脈が通る部位を冷却/水を体に吹きつける/うちわや扇風機で風を送る



R

**Rest…運動の休止・涼しい場所で休む**  
涼しい場所（木かげなど。可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



E

**Emergency…「緊急事態」の認識・119番通報**  
119番通報（救急車の手配）/意識状態・体温のチェック/  
現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



### 熱帯夜に負けない！ 簡単安眠アドバイス♪

<p>寝る前に明るい光を浴びない</p> <p>夜のメールチェックはほどほどに</p>	<p>冷感素材の寝具や保冷剤・アイス枕を活用</p> <p>手や足に当てると気持ちがいいですよ</p>	<p>エアコンや扇風機もタイマーを使って上手に活用</p> <p>26℃ 3時間</p> <p>温度は高めの26℃、タイマーは3時間で</p>	<p>寝る1時間前にぬるめのお風呂に入る</p> <p>シャワーだけよりも深部体温が下がりやすくなります</p>
---	---	---	--

病気・異常のある人は、治療・検査を忘れずに…。

気持ちよく☆  
新学期を☆  
☆ むかえよう。☆