



夏休み号

令和4年7月20日  
小平市立小平第二中学校  
保健室 No. 5

コロナ×熱中症 ~暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策~

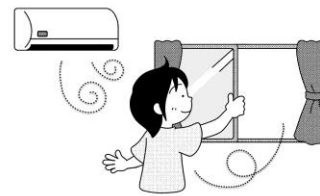
マスク × 水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、  
こまめに水分補給をしよう



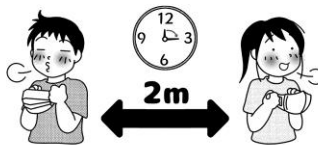
時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン × 換気



エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間 × 距離



距離をとって、マスクをはずそう。  
ただし、長時間にはならないでね。

食事 × 睡眠

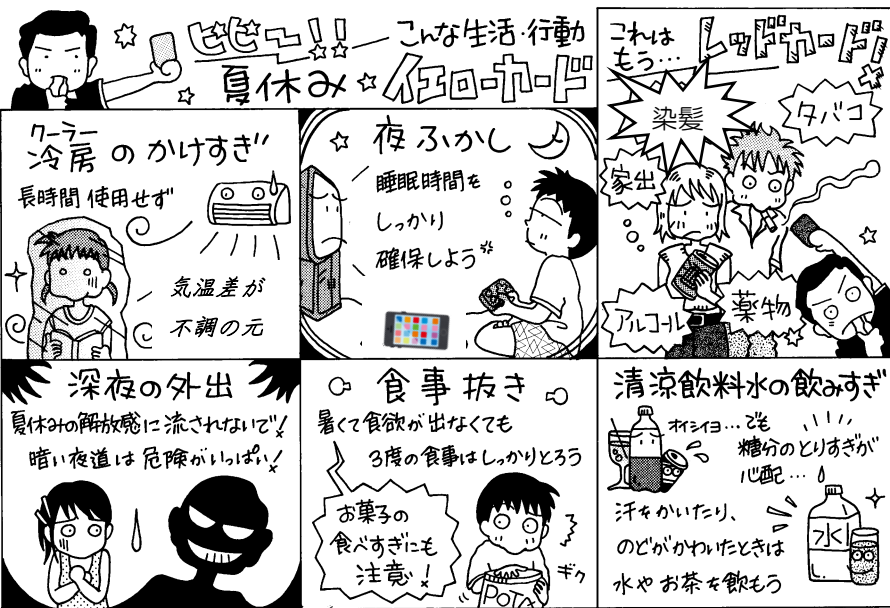


コロナや熱中症に負けない体力作り、  
基本は、食べて、寝ることです！

# 夏休み、頭の中でチャイムを鳴らそう！

今年は42日間の夏休み。普段より忙しい人もいれば、時間にゆとりができる人もいるでしょう。夏休みの計画は人それぞれだと思いますが、どの人にも大切にしたいことは「時間」の意識です。「時間」には、食事や睡眠、お風呂など生活のベースになる時間、部活動・勉強・習い事・遊びなどの行動の時間、そして休息などの時間がありますね。それぞれの時間を、1日の中でバランスよく過ごせるように考えてみてください。

夏休みも「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、熱中症と急激に感染者が増えている新型コロナウイルス感染症の予防もしっかりと行いながら、心も体も健康に有意義に過ごしてください。9月1日(木)の始業式、成長したみなさんに会えることを楽しみにしています。



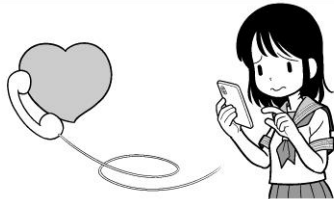
## 《好奇心のオモテ・ウラ》

好奇心は、新しい出会いや発見など、あなたの世界を広げる手がかりになる一方、あなたを危険にさらすきっかけにもなります。

開放的な気分になる夏休み。好奇心を刺激するものがたくさんありますがほどほどに、危険なものには決して近づかないでください。

タバコ・お酒・薬物に共通することは、「それがなくてはいられなくなる」**依存性**です。成長過程にあるみなさんの脳は、大人よりも短時間で依存性を獲得してしまいます。いったん依存すると、そう簡単には抜け出せません。悪い誘いを断ったために付き合いがなくなるような人が、本当の友達と言えるのでしょうか。「1本(杯)くらい。」「1回だけ。」と思う気持ちの先には深い落とし穴が待っている…。そのことを絶対に忘れないでください。

だれかに話を聞いてほしい  
でも  
身近な人に相談できないときは……



無料の電話やネットで相談できる場所があります

- 24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310
- チャイルドライン 0120-99-7777
- 子どもの人権110番 0120-007-110
- 「いのちを支える SNS相談」で検索

## お酒やたばこの誘いはきっぱりと断ろう！

断り方(断る理由)の例



法律で禁止されているから  
(注:成年年齢が18歳になっても  
これまで通り20歳未満の  
飲酒・喫煙は禁止です!)

健康に悪いから  
(病気になるから)

集中力が低下して  
勉強にも悪影響を及ぼすから

体の発育・発達に影響するから

やめられなくなるから  
(依存症になるから)

自分だったら、なんと断るかを考えてみよう!

4/6~7/15

## 1学期の保健室

	内科	外科
1年生	44	33
2年生	43	39
3年生	34	33

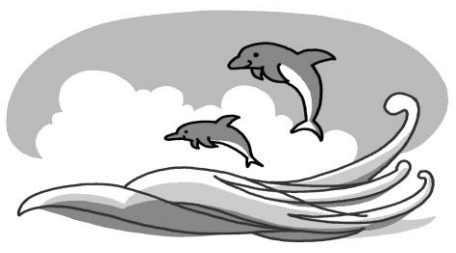
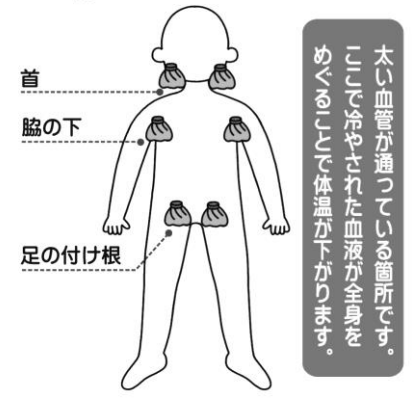
# 熱中症は「FIRE」で応急処置

<b>F</b> luid	『液体』（水分+塩分）の経口摂取 意識があればスポーツドリンクなどを飲ませる
<b>I</b> ce	身体の『冷却』 衣服を緩める／「氷のう」などを太い動脈が通る部位（首筋・わきの下・足の付け根）にあてる／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る
<b>R</b> est	涼しい場所で『休息』 涼しい場所（可能なら冷房が使える部屋）で休ませる
<b>E</b> mergency	『緊急事態』の認識 意識状態・体温のチェック／救急車を要請／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



ただし、手当ての順序は逆からになりますのでご注意ください！  
「E → R → I → F」  
意識・呼吸がない場合は、一次救命処置を行います。

効果的に体温を下げるには  
ココを冷やそう！



## 「予防」が水の事故の大事です

この時季、とくに注意したい水の事故。そのおもな原因のひとつに『不注意』があげられます。海や川、プールなどで遊ぶときには、ルールを守ることによる事故の「予防」がかかせません！



子どもだけで遊びに行かない



しっかりじゅんぴ運動をする



おうちの人や係員さんの指示を守る



水の中や近くでぶざげない



時間を決めて休けいをとる



体調が悪いときは無理をしない

**熱中症**

学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、つい無理をしてしまうことも…。もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

声をかけて仲間を守ろう

例えば…

- 水分とってる？
- 無理してない？
- 休けいしようか

体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。

## SNSの書き込みに気をつけて

まわりの友だちだけでなく、多くの人々とやりとりできるSNS。便利に楽しくコミュニケーションできるツールですが、基本のルールやマナーを知らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。悲しく辛い思いをしないように、次のことを絶対に忘れないでね。

- 
- ①人の悪口を言ったり、批判したりしない
  - ②個人情報（住所や名前、年齢、学校名など）を書かない
  - ③自分や友だちの写真を勝手にアップロードしない
  - ④知らない人と、直接会う約束をしない

### ー保健室からのお知らせー

- ①夏休み中、部活動等のけがで病院を受診した際は、必ず顧問または担任へ報告してください。スポーツ振興センター災害給付金を申請される方には書類をお渡しします。
- ②定期健康診断の結果、治療のお知らせをもらった人は、夏休み中に治療を済ませましょう。治療後は「受診報告書」を学校へ提出してください。

## 「おしゃれトラブル」、知っていますか？

おしゃれをすることにより、体に大きな害をおよぼすことがあります。特に小中学生の皮膚の厚さは、大人の3分の2程度と薄く、化学物質や金属などによる刺激に非常に弱いため、アレルギー症状を引き起こしやすくなります。近年、おしゃれの低年齢化で皮膚のトラブルが増えています。

### 毛染めや脱色

毛染め剤や脱色剤には、多くの有害な化学物質が使われており、かぶれて頭皮がかゆくなったり皮がむけたりすることがあります。また、突然アレルギー症状を起こすこともあり、その後は生涯アレルギー体質になってしまいます。



### マニキュア・ペディキュア

つめの表面の水分をうばい、割れることや表面がザラザラになる原因になったり、つめの周りの皮膚がかぶれることがあります。また、つめがデコボコになることもあります。



### アイプチ（二重まぶた形成化粧品）・つけまつ毛

二重まぶた形成化粧品は、上まぶたに接着剤を塗り、付属のスティックで二重まぶたを作り出します。まぶたの皮膚は薄いので、度重なる使用でかぶれや目尻に炎症が出やすくなります。つけまつ毛の接着剤も同じです。



この他にも、アイメイク、ピアス、ネックレス、色つきリップクリームや口紅、カラーコンタクトレンズ、タトゥー（入れ墨）などなど、皮膚トラブルを招く「おしゃれ」はたくさん存在します。みなさんの皮膚や髪、つめは、今が一生のうちで1番ツヤツヤで潤う美しい時期です。【羨ましい！】です。今はたっぷりの睡眠と栄養バランスのよい食事、まずはその艶々（ツヤツヤ）を守りませんか。大人になってからももっともっと輝けるよう、今はそのまの身体を大切にしてほしいと思います。