

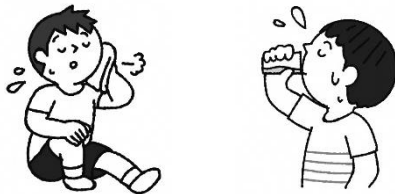
毎日暑い日が続いています。熱中症に気をつけて毎日過ごしていますか？引き続き熱中症には注意してくださいね。

もうすぐ夏休みに入ります。部活動や進路のことなどで忙しいとは思いますが、体調に気を付けて過ごしましょう。

夏に注意してほしいこと

## 熱中症

屋外だけでなく、室内でも熱中症になることがあります。自分でも気づかないうちに、体の水分はどんどん減っているので、喉が渴く前に水分補給を心がけましょう！



## 冷房病

冷房病とは、体が冷えすぎたり、温度差のある室内と戸外を出入りすることにより、足腰の冷え、疲労感、頭痛、腹痛、神経痛などの症状がでること。

- ・クーラーはタイマーを活用する
- ・クーラーの風に直接当たらないようにする
- ・衣類で温度調節する
- ・マッサージなどで血行をよくするなどの工夫をしましょう。



## 食中毒

梅雨から夏にかけての気候の特徴である「高温」「多湿」は、細菌が繁殖しやすく、食中毒が頻発する好条件。3原則で食中毒を予防しましょう！また、トイレの後や食事の前の手洗いも忘れずに！

### 食中毒予防の3原則

**つけない**

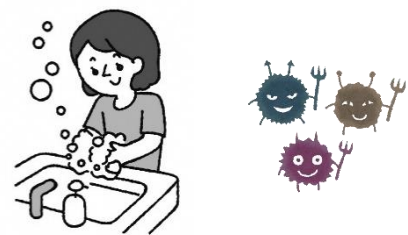
手・調理器具・材料を洗う

**ふやさない**

作ったら早めに食べる

**やっつける**

食材にしっかり火を通す



## 胃腸の機能低下

冷たいものの取りすぎに注意！



自分で怪我の手当をできるようにしましょう！

1 学期は、部活動や登下校中の怪我で来室する人が多かったです。また、怪我をして1日～数日放置している人もいました。怪我をして何も処置をせず、そのまま放置すると治りが悪くなります。夏休み中も部活動や遊んでいる時に怪我をすることがあるかもしれません。怪我をした場合は、手当の基本であるRICE（ライス）を実践してみましよう。

覚えておこう

手当の基本 <sup>ライス</sup> RICE

**R**est (安静)



けがをした部位は無理に動かしたり、引っ張ったりせず、安静にします。

**I**ce (冷却)



内出血や腫れを抑えるために、氷のうや氷水などで患部を冷やします。冷やしすぎて凍傷にならないように注意します。

**C**ompression (圧迫)



患部を包帯で圧迫・固定することで痛みを和らげ、出血を防ぎます。

**E**levation (挙上)



患部を心臓より高く挙げ、悪化を防ぎます。

定期健康診断で受診勧告を受けた人は受診をしましたか？まだ、受診をしていない人は夏休みを利用して行きましよう。特に歯については、放置すればするほど悪化し、治療も大変になるので、早めに受診することをお勧めします。

☆治療が終了したら、受診結果を保健室に知らせてください。

