

# ほけんだより 8月 9月

2学期がスタートしました。厳しい暑さの日々が続きますが、運動会や中央祭と、楽しい学校行事も間近です。まだまだ暑さが続くため、熱中症にもかかりやすくなります。各自で熱中症予防を心がけ、心身ともに元気に過ごしましょう！

松山中央高校  
保健室  
R7年 8月・9月

## 今月の目標

健康の自己管理  
けがや事故の予防



体育祭  
練習中はここに注意!

1 飲み物は多めに用意しておきましょう

のどが渇く前にこまめに水分補給

2 必ず朝食は食べましょう

欠食すると体調不良にもつながりやすいです

3 履き慣れた靴で参加しましょう

ひもでしっかり固定できるものを。裸足になるのは×!

4 ウォームアップ・クールダウンは念入りに行いましょう

ケガ予防だけでなく筋肉痛の軽減にも役立ちます

5 少しでも体調が悪いときは無理せず言いましょう

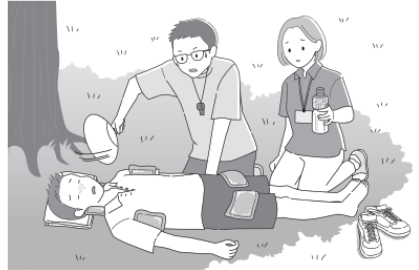
無理をしたせいで体調不良・ケガにつながるケースがあります

## 熱中症の応急手当

### 熱中症かな?と思ったら

- 主な症状
- \*めまい
  - \*失神
  - \*筋肉痛
  - \*大量の汗
  - \*頭痛
  - \*気持ち悪さ
  - \*嘔吐
  - \*倦怠感 など

- 涼しい場所へ移動
- 衣服を緩める
- 体を冷やす
  - ▶皮膚に水をかけてうちわなどであおぐ
  - ▶氷のうなどで
  - 太い血管が通っている場所を冷やす
- 水分・塩分を補給する



意識がない場合は**救急車!** 水分を自力でとれない、症状が良くならない場合も**医療機関へ!**

## 9月1日は防災の日



### 災害時に必要な水の量はどれくらい?

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

**飲用水**

命を守るための水

**必要量**

1人あたり1日 **3ℓ**

最低でも **3日分**

(=2ℓペットボトル約5本)

**生活用水**

手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水

**必要量**

あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。



ぜひできることからやってみてください