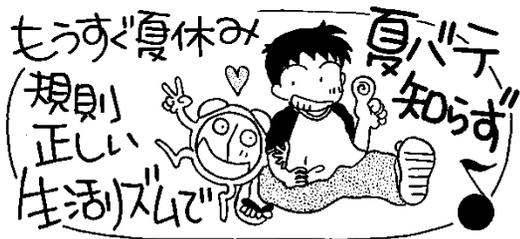


# Health



令和6年7月  
広島市立美鈴が丘高等学校  
保健室



いよいよ夏休みが始まります。自由な時間が増え、趣味やスポーツ、勉強などやりたいことができる貴重な時間です。

夏休みを楽しむためには、“元気”であることが前提ですね。今年の夏は、生活リズムを整えながら、健康面を意識してみましょう。悔いのないように、夏休みの目標を決めて、有意義に過ごしてください。

## ～「健康」を意識して、充実した夏休みにつなげよう～

### ★治療を済ませるチャンス！

健康診断で見つかった異常は、時間に余裕のあるうちに受診・治療しましょう。治療が済んだら、学校へ報告書の提出を忘れずに。

体調不良が続いている人は、夏休み中に医療機関に相談してみましょう。



### ★健康的な食生活で、夏バテ予防！

朝食を食べないと、午前中、体は動いても頭はぼんやりしがち。夏バテ予防に3食しっかり食べましょう。また、栄養バランスも大事です。例えば、麺類には野菜を添えるなどの工夫も良いですね。甘いお菓子やアイスは控えめに。



### ★早寝・早起きで心も体も健康に！

夏休み中は昼まで寝るのが定番…なんて人はいませんか？一日中だらだら寝てばかり過ごし、生活リズムが狂うと、それだけで疲労がたまり、体調を崩しやすくなります。まずは朝早く起きて、太陽の光を浴びましょう。



### クーラーで冷やしすぎると不調に？ 「冷房病(クーラー病)」

夏の暑い日は、適度な冷房が必要ですが、冷やしすぎには注意。「冷房病」とは、冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しい部屋と暑い場所を行き来したりすることで、疲労感、頭痛、腹痛などの様々な不調が現れることをさします。夏場の部屋の温度の目安は28℃くらい。ほどよい冷房にしましょう。



## 熱中症の応急処置は「FIRE」!



### 夏休み中も感染症対策を！

外出の機会が増える夏休み。夏休みを前に、新型コロナウイルス感染症の感染者数は全国的に右肩上がり、「第11波」に入ったともいわれています。最近、増えているのは『KP.3』系統という新しい変異株で、感染力が強いです。手洗い・うがい、換気など、コロナの流行を意識した対策を心掛けましょう。



暑さで体調を崩しやすい時期。人混みではマスクを着用した方が安全ですが、屋外では無理して着けなくても大丈夫です。熱中症に気を付けてください。

### F Fluid 液体(水分+塩分)の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる(※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う)



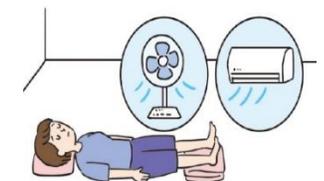
### I Icing 身体の冷却

衣服をゆるめる/手や足、ほほを冷やす/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



### R Rest 運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所(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

