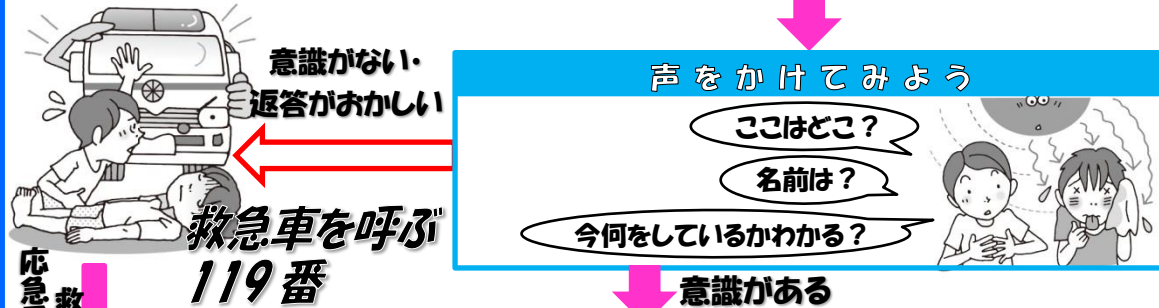


熱中症かも！ どうすればいい？ 判断チャート

友だちの様子がおかしい

- ・倒れる
- ・気分が悪い、頭が痛い
- ・体に触れると熱い
- ・力が入らない、座り込む
- ・ふらふらする、立ってられない
- ・手足がつる、しびれる、足がもつれる、こむらがり



応急手当をしよう

- ・風通しのいい木陰、エアコンのある部屋へ移動する
- ・服をゆるめる
- ・冷やす（水をかけてうちわなどであおぐ、首の両わき・わきの下・足の付け根を氷などで冷やす）



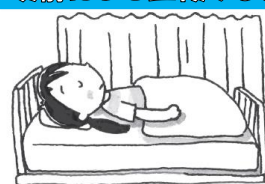
水分を補給する

冷たいスポーツドリンクや経口補水液など
ただし！ 無理やり飲ませるのはダメ



症状はよくなった？

そのまま安静にして回復するまで休む



応急手当をしながら待つ

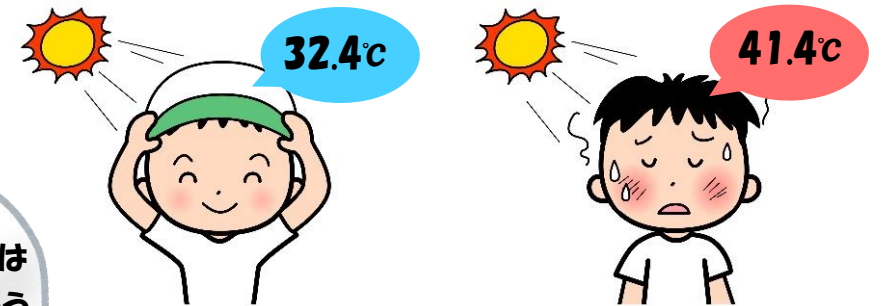
帽子の効果はどのくらいなの？

- 帽子の効果
- ・日光が直接当たらないので、頭の温度が上がるのを防ぐ。
 - ・紫外線のダメージから頭皮を守る。

炎天下(外気温30℃)の中、帽子あり・帽子なしで頭の温度を比べてみると...

5分間で

9℃も違う！



参考：Weathernews

夏休みを迎えるみんなへ

この1学期は、みなさんにとってどんな1学期でしたか？満足できた人もいれば、そうでない人もいます。反省も大事ですが、とりあえず、できなかったことよりもできた自分をたくさんほめてあげてくださいね。

この夏休みでやってみてほしいことがあります。

まずは、『体を動かす』こと。部活動や、遊びに出かけたり、家でストレッチでもいいので、体を動かしましょう。そうすることで、心のリフレッシュにもつながります。

そして、『誰かと話をする』こと。何も予定がないと家や部屋にこもって、時には家族ともあまり話をしない日もあるかもしれません。そんな日は、本を音読したり、歌を歌うだけでも OK。とにかく声をだしてください。

最後に、悩みがあれば周りの誰かに『相談する』こと。悩みごとを一人で抱えてしまうと、良い方向にはなかなか考えられません。悩み自体は解決しなくても、人に相談するだけで、心のストレスは減ると言われています。家族や友達、もし誰もいなければ、保健室でもいいので相談してください。あなたは一人ではない。これだけは忘れないでね。

夏休みの終わりを良いイメージで想像してみてください。この夏休みが、みんなにとって充実した夏休みになることを願っています。2学期の始業式、笑顔で会いましょうね。