

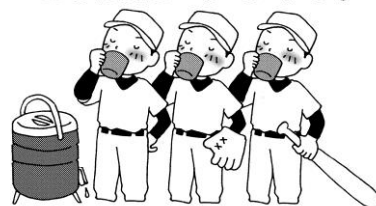
7月 保健だより

令和8年7月23日
八王子市立長房中学校
保健室
NO.4

いよいよ夏休みが始まります。部活動や勉強、趣味、家族や友達との時間など、やりたいことがたくさんある人も多いのではないのでしょうか。自由な時間が増える分、生活リズムが崩れやすくなります。心も身体も元気に新学期を迎えられるよう、自分自身をコントロールして過ごしましょう。

熱中症をふせよう

水分補給は
こまめに 少しずつ。



● のどが渇く前に水分補給

のどが渇いたと感じた時点で、身体はすでに水分不足の状態です。屋外にいるときだけでなく、屋内でもこまめな水分補給を意識しましょう。

● 睡眠不足は熱中症の危険因子

睡眠不足の状態では体温調節機能が低下します。日中の環境や行動だけでなく、夜間の睡眠環境を整え、しっかり眠ることが大切です。

● 異変を感じたらすぐに休養を

頭痛やめまい、だるさなどは熱中症のサインです。無理をせずすぐに涼しい場所に移動しましょう。

熱中症は(FIRE)で応急処置

F 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
I 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
R 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
E 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

