

2025年 10月1日

せっつしりったいにちゅうがっこう ほけんしつ 摂津市立第二中学校 保健室

中間テストが終わり、体育大会が近づいてきました。日中は、まだまだ暑さが残っているので、 こまめに水分補給をして熱中症に気を付けてくださいね。

気温の変化が激しく、体調を崩しやすい季節です。体調を崩さないためには、きちんと睡眠と 食事をとることが矢切です。規則症しい生活を心がけましょう。

運動前にチェック! 一分の電腦である

朮は切ってありますか?

流が優いと自分や人をひっかい てケガをさせる危険があります。



脱げたり、☆ボボールたりするなどケガの可能性があります。



前日は よく寝ましたか?

寝不足だと判断力が落ちて ケガをしやすくなります。



準備運動はしましたか?

体や脳がエネルギー不足だ

と思ったように動けません。

食べましたか?

朝食は

急に体を動かすとケガを しやすくなります。

応急手当の基本な RICE





冷やす

安静にする



圧迫する 心臓より高く上げる



り 目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い を表がしますか。食欲の秋に、目に良い を表が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

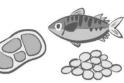
ビタミンA

り ひょうめん おお まく 目の表面を覆う膜など けんこう たも を健康に保ちます。



ビタミンB1

n 自の疲れを やわらげます。



ビタミンB2

り さいぼう 目の細胞の せいちょう かいふく 成長や回復 を助けます。



アントシアニン

s ひょうめん まく 目の表面の膜を ほ き 保護したり、 自の疲れを

とったりします。

ルテイン

見の病気の にごはおかいぜん 症状改善や からに がいている がいである。



つながることもあります。

10月15日は「世界手洗いの月」

自分の手洗いをチェック!

いつ手洗いした? れきつけよう

*外から帰ってきたとき *トイレの後 *ごはんの前 *ペットなどをさわった後

どこを洗った? れきつけよう



チェックしよう

- □せっけんを使って洗った
- ── 競売 を □ 洗った後はせいけつなハンカチや タオルでふいた
- □ 洗っている間、水道の水は止めていた

丸やチェックがたくさんついた人ほど正しい手洗いができています。 もし丸がつかなかったところ

でですがでしていますか?

スマホを見た後 遠くを見るとぼやける

ッつかた 夕方になると スマホの画面がぼやける

りのこのうけつ



目が乾く



ー時間に一回は休憩したり、遠くの景色を はようしよう けいげん ままでう 見たりすると症状の軽減や予防になります。 スマホやタブレットは便利ですが、 でいすぎに注意しましょう。 ねっ ちゅう しょう 禁中症の原因は

3つの不意!?



睡眠不足だと汗をし っかりかけなくなっ て、体温の調節がう まくできなくなるよ。 毎日しっかり寝よう。







夏はたくさん汗をか くから、体の水分が 足りなくなるよ。こ まめに水分補給をし よう。





運動不足だと体力が 落ちて熱中症になり やすくなるよ。朝や タ方など涼しい時間 に軽い運動をしよう



ねっちゅうしょう 熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう











軽症

めまい、立ちくらみ、生あく び、筋肉痛、こむら返り

※意識ははっきりしている

様子を見守る

中等症

^{すつう は け おうと か5だ} 頭痛、吐き気・嘔吐、体のだ



し ワォ ータサ の 自力で水が飲めないときは

重症

また。 意識がない、受け答えがおか しい、けいれん発作



ただちに119番

重症度にかかわらず、 涼しい場所に寝かせて ^{からだ} ひ 体を冷やします。

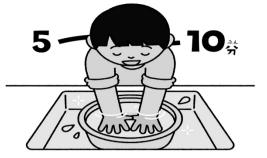


もし体調不良の子がいたら、 すぐに大人に知らせましょう。

水分補給は、一度にガーッと大量 に飲むのではなく、こまめに飲む「ち びちび飲み」がおすすめ。これなら、 「のどが渇いたな」と感じる前に、適 切に水分を摂ることができます。30 **分に1回、小さめのコップ半分くら** いの水(75ml)を摂るとよいそうです。 また、寝ている間に汗をかくので、 きしょうじ すいぶんほきゆう 起床時も水分補給をしましょう。

熱中症予防に

手のひら冷やし



熱中症予防にも



朝ごはんを食べた

動たま のう 脳が目覚めて





ちょう 腸が動いてうんちが 気持ちよく出る





頭エネルギー不足で _{あたま} 頭がぼーっとする





at at a comparison to the state of the sta まず朝ごはんから。

朝ごはんを食べていない