

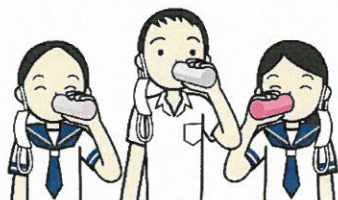


令和2年6月24日 蟹江北中学校 保健室

年間：プラス言葉「ありがとう」プラス態度「笑顔」

保健委員会が熱中症予防川柳の表彰を行いました！

6月に熱中症予防講座を学級で行った後、皆さんに熱中症予防川柳を考えてもらいました。保健委員会で選考会を行い、6月22日の朝礼で表彰しました。この川柳をもとにみんなで声を掛け合い、熱中症を防ぎ、夏を安全に健康に過ごしましょう！



<p>最優秀賞</p> <p>猛暑には 水分補給が 効果的</p>	<p>優秀賞</p> <p>放課中 乾いてなくても 水飲も</p>	<p>敢闘賞</p> <p>熱中症 わずかな油断が 命取り</p>
-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

最後まで選考に残った作品を紹介します。みんなが考えた川柳を参考にして、熱中症を予防するようにしましょう。

熱中症「FIRE」で救う たくさんの命	熱中症 マスクで予防 できません	今飲もう 後で飲もうは 事故の元	ちよつと待て！ 運動前の 水分補給	熱中症 見分けられるのは 自分だけ	倒れるぞ のどの乾きが その証拠
---------------------	------------------	------------------	-------------------	-------------------	------------------

*「FIRE」とは？（以前保健だよりで紹介しましたね）

- ・F (Fluid) 水分補給
- ・I (Icing) 冷却
- ・R (Rest) 安静
- ・E (Emergency) 通報

※重症のときは、まず人を集めて救急車要請、軽症のときは水分補給から応急処置をする。

暑さには 早めの処置が 必要だ

熱中症 最悪の場合 死に至る

くらくらと 足元のろり 老ないよ

体調が 悪くなったら すぐ言おう

俺たちは 寝不足の人が ターゲット

熱中症 になりやすいのは こんな人



★その症状、熱中症ではないですか? 知って防ごう熱中症!

熱中症の症状は?

- | 重症度Ⅰ度 | 重症度Ⅱ度 | 重症度Ⅲ度 |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 手足がしびれる 気分が悪い めまい・立ちくらみがある こむら返りがある | <ul style="list-style-type: none"> 頭痛がする 体がだるい 吐き気・嘔吐 意識がもうろうとする | <ul style="list-style-type: none"> 意識がない けいれんする 返答がおかしい 体が熱い まっすぐ歩けない・走れない |

★その状況、熱中症になりやすくないですか? 事前に点検を!

熱中症 今日危険度チェック

環境は...

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった

身体面は...

- カゼ気味ではないか?
- 寝不足ではないか?
- 水分はきちんととっているか?
- 運動を普段からしているか? (久しぶりではないか?)

当てはまる日は 気をつけよう!



上手に水分補給

ポイント
は? 軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどが渴いた」とは感じません。でも、汗とともに体内の水分はどんどん失われていきます。

※ 体育や部活のない日も必ず水筒を持ってきましょう!

だから... ちびちびずつ せきめ 水分補給が大切!