

体育大会お疲れ様でした。大きなけがや体調不良なく、一人一人が全力で取り組めたことが、何より嬉しいです。疲れがたまっている時期でもあり、暑さもさらに厳しくなる時期です。感染症や熱中症に十分気をつけましょう！裏面には『1学期 中原健康WEEK』の結果をのせています。ぜひ読んで、今後の生活に生かしてもらえると嬉しいです。

熱中症に気をつけよう！第2弾：熱中症かなと思ったら？

前回の保健だよりは、熱中症にならないために、少しずつ暑さになれておく「暑熱順化」のお話や、こまめな水分補給、暑さ指数の測定といった、予防に関する内容でした。今回は、もし熱中症になってしまったら？という内容のお話です！

熱中症は重症度によって4つに分類がされます！

重症度1

めまい
たちくらみ
大量のあせ



重症度2

筋肉痛
頭痛
吐き気



重症度3

意識障害
肝・腎機能障害



現場での応急処置が可能！

医療機関への受診が必要

医療機関での入院や集中治療が必要

※ 深部体温40℃以上かつ意識レベルの低下がみられる（意識疎通ができない）ときは、重症度4となります。

⇒ このような症状があるときや、周りの人の異変に気が付いたときは、まずはすぐに近くの大人に伝え、できる処置を行いましょう！

まず涼しい場所へ移動



風通しの良い日陰や、冷房の効いた部屋へ！

水分・塩分補給



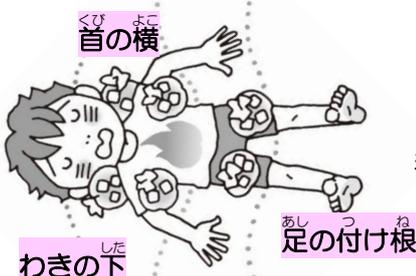
自分で飲めない状態の時は、無理に飲ませない！

衣服をゆるめる



上着やくつしたは脱がせる
シャツのボタンは外す など

太い血管が通る場所を冷やす



冷やしながらか、うちわや扇子で風を送るのも効果的です。

熱中症の応急処置のポイントは、「いかに早く適切な処置を行うか」です。近くに大人がいない時もあるかもしれませんが、いざという時に勇気を持って行動できるよう、日頃から正しい応急処置について学んでおけると良いと思います。

★ 応急処置の本は保健室にあるのでぜひ読みに来てください！

だい かい なかはらけんこう けっか 第1回 中原健康 WEEK の結果

朝ごはんを食べたか			
	1年	2年	3年
◎=しっかり食べた	67.7%	55%	56.9%
○=まあまあ食べた	27.7%	33.6%	34.8%
×=食べていない	4.6%	11.4%	8.3%

2年生では、「食べていない」と答えた人が1割を超える結果となりました。朝ごはんは1日の身体と脳の活動をスタートさせるスイッチです。朝、時間に余裕を持って起床し、少しでも食べる習慣をつけましょう。

すいみん時間			
	1年	2年	3年
◎=8時間以上	30.5%	26.6%	8.8%
○=6~8時間	54.5%	59.8%	65.2%
△=4~6時間	12.7%	12.2%	24.9%
×=4時間未満	2.3%	1.4%	1.6%

全体的に十分な睡眠を確保できている人が少ないです。睡眠時間が短くなってしまふ理由は様々ですが、もう一度自分自身の生活習慣を見直してみてください。約8時間程度の睡眠が理想です！

1日の運動時間			
	1年	2年	3年
◎=1時間以上	33.2%	39.7%	6.1%
○=30分~1時間	20.0%	16.2%	13.8%
△=30分未満	17.7%	19.2%	18.2%
×=運動していない	29.1%	24.9%	40.9%

結果にかなり個人差が見られました。部活の有無にかかわらず、運動の習慣がつくよう意識しましょう。

1日の家庭学習時間			
	1年	2年	3年
◎=1時間以上	15.9%	27.1%	34.8%
○=30分~1時間	22.7%	24.9%	21.0%
△=30分未満	28.2%	18.3%	15.5%
×=勉強していない	33.2%	29.7%	28.7%

「勉強していない」と回答した人が、全体の約3割いました。勉強の習慣をつけましょう！

1日のスマホ/ゲーム使用時間			
	1年	2年	3年
◎=3時間以上	42.3%/25.5%	38.0%/19.7%	24.9%/10.5%
○=1~3時間	20.5%/32.3%	22.7%/24.0%	21.5%/18.2%
△=1時間未満	28.6%/22.2%	35.4%/14.8%	50.3%/24.9%
×=使用していない	8.6%/20.0%	3.9%/41.5%	3.3%/46.4%

3時間以上使用している人も沢山いました。使い方を見直しましょう。視力の低下も心配です。