



# ほけんだより 7月号



令和6年7月2日  
北区立堀船中学校  
保健室

今年は平年よりも10日以上遅く梅雨入りしました。梅雨の時期は、気温や湿度が高くジメジメとした蒸し暑さを感じる事が多いです。一方で梅雨寒（つゆざむ）という言葉があるように、雨や曇りの日には思ったよりも気温が下がることもあります。気温や湿度を確認し、その日・その時に合わせた服装で過ごすことを心がけましょう。



## 7月の保健目標

## ～夏の健康について考えよう～

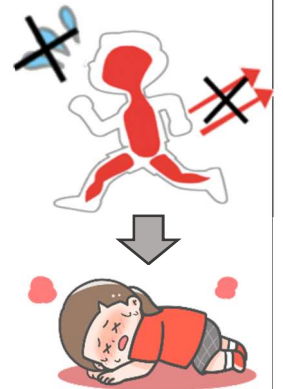


梅雨が明けたら夏本番です。熱中症を防いで、夏を健康に過ごしましょう。

### 熱中症が起こる理由

私たちは、体を動かすと体内で熱が作られ、体温が上がります。その際、汗をかくことで体内の熱を外に逃がし、体温が36度～37度になるように調節しています。

しかし、気温や湿度が高い場所で運動などをすると、体の中で作られた熱が溜まってしまい、体温を上手く調節できなくなってしまうことがあります。この状態になると、汗で体の水分が失われ体の調子が悪くなったり、体内の臓器が働きにくくなったりして、熱中症が引き起こされます。

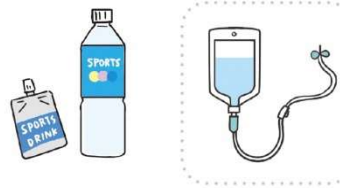


### 熱中症の応急処置は

### 「FIRE」!

#### F Fluid 液体（水分+塩分）の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる（※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う）



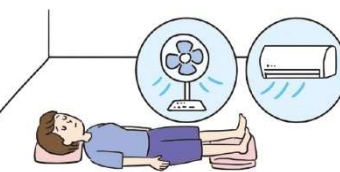
#### I Icing 身体の冷却

衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／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 Rest 運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



#### E Emergency 「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配）／意識状態・体温のチェック／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



### 正しい水分の取り方はどっち？



1  
のどが渇いた時に  
たくさん飲む



2  
時間を決めて  
少しずつ飲む

…正解は②です。夏は汗で体の水分が失われやすいので、喉が渇く前に水分をとることが大切です。こまめな水分補給が大切な理由は、体が一度に吸収できる水分が約200mL（コップ1杯分）であり、それ以上は尿として外に出されてしまうからです。運動した際には水分+塩分を補給することも意識しましょう。

夏は海や川に行く機会が増える季節です。水辺は楽しい反面、危険も多くあります。海や川で楽しく安全に過ごすことができるように、以下のことに気を付けましょう。



### 川や海で安全に過ごすために

- 「立入禁止」と書かれている場所には近づかない。
- 事前に天候の情報を確認する。  
風が高い、水の流が速いときは海や川に近づかない。
- 疲れていたり睡眠が不足していたりする場合は、無理せず休む。
- 単独行動を避け、複数人での行動を心掛ける。
- 水辺でレジャーをする時は、ライフジャケットを着用するようにしましょう。



参考：政府広報オンライン

### 合い言葉は… 「浮いて待て」

空気を吸うことで  
**体の2%** が浮きます。

水に落ちてしまった場合、大切なのは**落ち着く**ことです。イラストのように、水面上に仰向けで浮いた姿勢「浮き身」を保ち、救助を待ちましょう。

手は水面より下にする。

靴は履いたままにする。

靴の浮力を使うと  
浮きやすくなります。



大きく息を吸いこみ、少しずつ呼吸。  
顎を上げて上を見ると呼吸がしやすい。

姿勢を安定させるために顎や手足を  
意識することが大切です。

手足は大の字に広げる。

### ～溺れた人を見かけたら～

- ① 周りの人に助けを求める。
- ② 118番（海上保安庁）に連絡をする。  
（迷った場合は110番（警察）か119番（消防）のつながるところに連絡する。）
- ③ 浮く物を渡す。（ペットボトルなど）  
浮いて待つよう声をかける。



溺れた人を泳いで助けに行くのはとても危険です。  
安全に助ける方法を選びましょう。